

## WORKSHOP



### Firstbeat

09:30 – 10:00

#### Hyvinvointisi rakennuspalikat

Tiedätkö, millaisista palikoista työpäivän hyvinvointi rakentuu?

Tiedätkö, mikä on oman hyvinvointisi pääväri?

Tule järjestelemään oman työpäiväsi hyvinvointipalikat ja -värit ja saat selville, mikä on päivän väri. Workshopissa perehdytään hyvinvoinnin tilan todentamiseen ja sen tehostamiseen Firstbeat Hyvinvointianalyysin mukaisesti.

12:00 – 12:30

#### Ennakoi, johda tiedolla, tee tulosta: Firstbeat Työkykykartoitus

Firstbeat Työkykykartoitus antaa jokaiselle työntekijälle keinot oman työhyvinvoinnin ja palautumisen kehittämiseen.

Työkykykartoituksen avulla työpaikoilla on lisätty työtehoa sekä vähennetty stressiä ja sairauspoissaoloja. Se kertoo missä olette onnistuneet niin yksilöinä kuin organisaationa, ja mihin panostamalla voitte saada parhaat tulokset.