

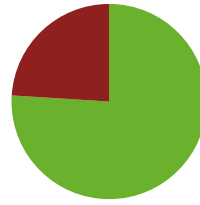
29.12.2016

ActPRO Wellness 360° indeksi

Wellness 360° - indeksi kuvaa omaa kokemustasi hyvinvointisi nykytilasta. Maksimitulos on 100%.

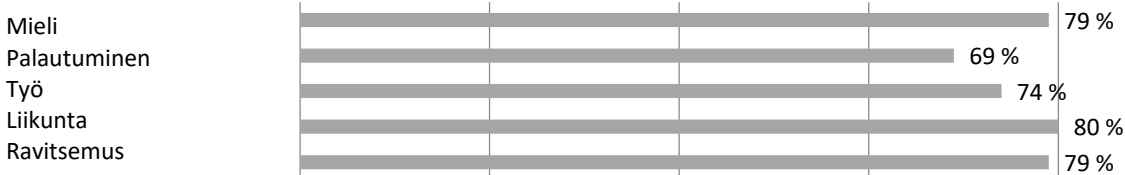
Hyvinvoinnin eri osa-alueiden tulokset antavat viitteitä siitä, mitä voisit jatkossa kehittää hyvinvoinnin edistämiseksi. Valitessasi kehitettävää osa-aluetta pidä mielessäsi tärkein motivaattorisi hyvinvoinnin kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi.

ACTPRO WELLNESS 360° INDEX SURVEY



76 %

Alle 50% heikko
50-75% kohtalainen
Yli 75% hyvä



Tällä hetkellä tärkein motivaattorini hyvinvoinnin kehittämiseksi on saavuttaa tai ylläpitää kykyä nauttia elämästä

Osa-alue, jota itse koen tärkeimmäksi kehittää juuri nyt on
Mieli

Merkityksellisyys ja kyky tehdä päätöksiä
Kyky hyödyntää omia voimavaroja
Työn henkinen kuormitus
Yksityselämän henkinen kuormitus
Usko tulevaisuuteen



Laadukas ja riittävä uni
Työ- ja vapaa-ajan tasapaino
Palautuminen vapaa-aikana
Haitallinen stressi ja stressinsäätelytaidot



Asenne työhön
Oman työn ja osaamisen arvostus
Työtehtävät suhteessa omiin odotuksiin
Työyhteisö voimavarana
Työ voimavarana



Fyysinen kunto ja suhtautuminen liikuntaan
Arkiliikunta
Kestävyysliikunta
Lihaskunto ja liikehallinta
Fyysinen kuormitus



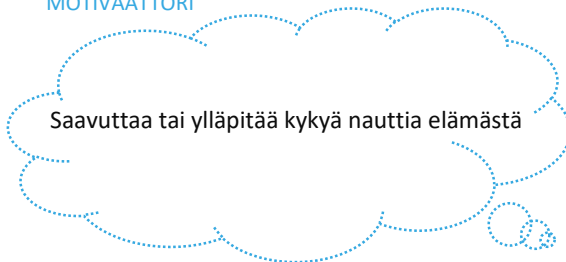
Paino ja suhtautuminen ruokaan ja syömiseen
Energian määrä ja ravinnon monipuolisuus
Säännöllinen ateriarytmi ja vireys
Haasteet ruokailussa
Nestetasapaino



Tupakointi
Päihteet



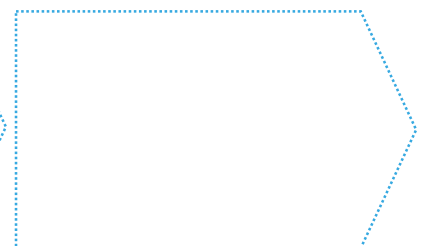
MITÄ TOIVON?
MOTIVAATTORI

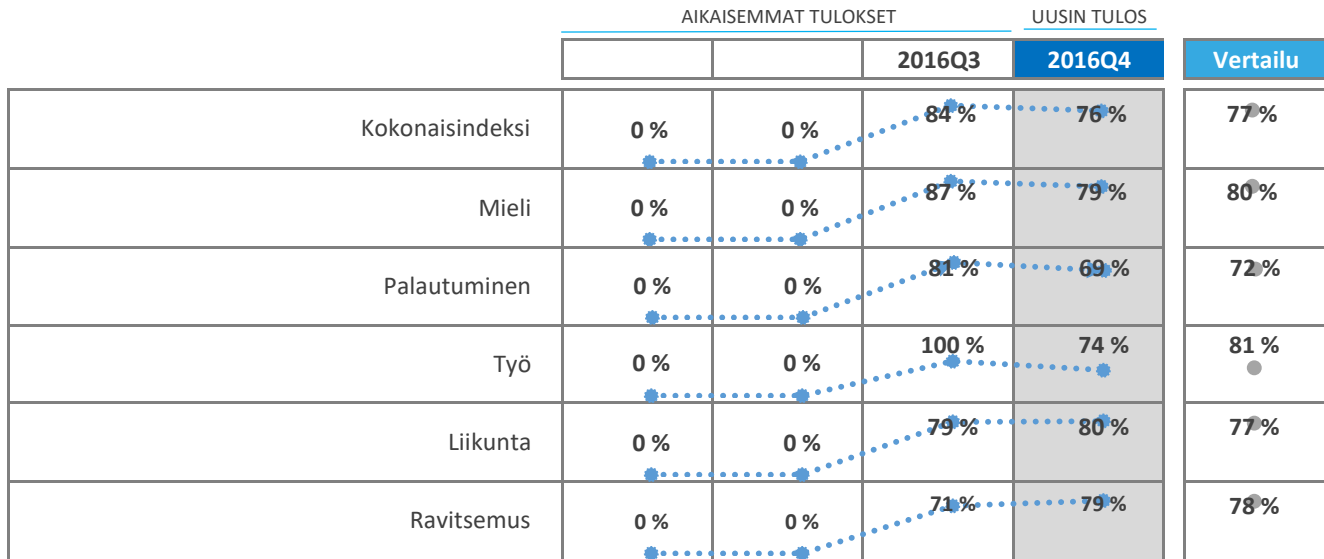


MITEN ASIA NÄKYY?
KONKRETISOINTI



MITÄ VOIN TEHDÄ?
TAVOITE





	AIKAISEMMAT TULOKSET		UUSIN TULOS	
			2016Q3	2016Q4
Merkityksellisyys ja kyky tehdä päätöksiä			●	●
Kyky hyödyntää omia voimavaroja			●	●
Työn henkinen kuormitus			●	●
Yksityiselämän henkinen kuormitus			●	●
Usko tulevaisuuteen			●	●
Laadukas ja riittävä uni			●	●
Työ- ja vapaa-ajan tasapaino			●	●
Palautuminen vapaa-aikana			●	●
Haitallinen stressi ja stressinsäätelytaidot			●	●
Asenne työhön			●	●
Oman työn ja osaamisen arvostus			●	●
Työtehtävät suhteessa omiin odotuksiin			●	●
Työyhteisö voimavarana			●	●
Työ voimavarana			●	●
Fyysinen kunto ja suhtautuminen liikuntaan			●	●
Arkiliikunta			●	●
Kestävyysliikunta			●	●
Lihaskunto ja liikehallinta			●	●
Fyysinen kuormitus			●	●
Paino ja suhtautuminen ruokaan ja syömiseen			●	●
Energian määrä ja ravinnon monipuolisuus			●	●
Säännöllinen ateriarytmi ja vireys			●	●
Haasteet ruokailussa			●	●
Nestetasapaino			●	●
Tupakointi			●	●
Päihtet			●	●

Tällä sivulla näkyy omien tuloksien trendi suhteessa mahdollisiin aikaisempiin tuloksiin.

Vertailu -sarakeeseen tulostuu keskimääräinen kyselyyn vastanneiden samaa sukupuolta ja ikäluokkaa olevien vastaajien tulos. Vertailutulos lasketaan laajemmasta otoksesta, jossa on mukana myös muita yrityksiä.