

# Wellness 360° indeksi

Vastasit: 10. lokakuuta 2017

Wellness 360° indeksi ilmaisee henkilön oman hyvinvoinnin tilan. Maksimitulos on 100%

Tulokset saattavat auttaa sinua harkitsemaan mitä askelia sinun tulisi ottaa kehittääksesi hyvinvointiasi.



## DIGITERVEYS.fi

0-50% Heikko

50-75% Kesinkertainen

75-100% Hyvä

### Mieli



### Palautuminen



### Työ



### Liikunta



### Ravitsemus



Tällä hetkellä tärkein motivaationi hyvinvoinnin kehittämiseksi on **työstä nauttiminen**

Tärkein asia jota minun tulisi kehittää on **mieli**

Merkitys ja kyky tehdä päätöksiä	●
Kyky käyttää omia resursseja	●
Työni henkinen taakka	●
Vapaa-aikani henkinen taakka	●
Uskon tulevaisuuteen	●
Unen laatu ja riittävyys	●
Työ- ja vapaa-ajan tasapainoilu	●
Vapaa-aika ja palautuminen	●
Haitallinen stressi ja selviytymiskeinot	●
Asenne työtä kohtaan	●
Työn ja taitojen arvostaminen	●
Rooli ja tehtävät suhteessa omiin odotuksiin	●
Työpaikka resurssina	●
Työ resurssina	●
Fyysinen kunto / suhtautuminen liikuntaan	●
Fyysinen aktiivisuus päivittäisessä elämässä	●
Aerobinen fyysinen aktiivisuus	●
Lihasten vahvistaminen ja tasapainoharjoittelu	●
Fyysinen kuormitus	●
Ruumiinpaino / suhtautuminen ruokaan / syömiseen	●
Kalorien saanti ja monipuolinen ruokavalio	●
Nesteytys	●
Tupakointi	●
Päihteet	●

## MINUN TOIVEENI

MOTIVAATTORI

## KUINKA HUOMAAT SEN ?

KONKRETIA

## MITÄ VOIN TEHDÄ ?

MINUN TAVOITTEENI

---

	2016Q1	2016Q2	2017Q1	2017Q2
Kokonaisindeksi	81 %	83 %	81 %	81 %
Mieli	88 %	87 %	84 %	90 %
Palautuminen	84 %	85 %	80 %	82 %
Työ	88 %	92 %	90 %	87 %
Liikunta	71 %	75 %	67 %	67 %
Ravitsemus	75 %	80 %	85 %	81 %

	2016Q1	2016Q2	2017Q1	2017Q2
Merkitys ja kyky tehdä päätöksiä	●	●	●	●
Kyky käyttää omia resursseja	●	●	●	●
Työni henkinen taakka	●	●	●	●
Vapaa-aikani henkinen taakka	●	●	●	●
Uskon tulevaisuuteen	●	●	●	●

	2016Q1	2016Q2	2017Q1	2017Q2
Unen laatu ja riittävyys	●	●	●	●
Työ- ja vapaa-ajan tasapainoilu	●	●	●	●
Vapaa-aika ja palautuminen	●	●	●	●
Haitallinen stressi ja selviytymiskeinot	●	●	●	●

	2016Q1	2016Q2	2017Q1	2017Q2
Asenne työtä kohtaan	●	●	●	●

	2016Q1	2016Q2	2017Q1	2017Q2
Työn ja taitojen arvostaminen	●	●	●	●
Rooli ja tehtävät suhteessa omiin odotuksiin	●	●	●	●
Työpaikka resurssina	●	●	●	●
Työ resurssina	●	●	●	●

	2016Q1	2016Q2	2017Q1	2017Q2
Fyysinen kunto / suhtautuminen liikuntaan	●	●	●	●
Fyysinen aktiivisuus päivittäisessä elämässä	●	●	●	●
Aerobinen fyysinen aktiivisuus	●	●	●	●
Lihasten vahvistaminen ja tasapainoharjoittelu	●	●	●	●
Fyysinen kuormitus	●	●	●	●

	2016Q1	2016Q2	2017Q1	2017Q2
Ruumiinpaino / suhtautuminen ruokaan / syömiseen	●	●	●	●
Kalorien saanti ja monipuolinen ruokavalio	●	●	●	●
Nesteytys	●	●	●	●

	2016Q1	2016Q2	2017Q1	2017Q2
Tupakointi	●	●	●	●
Päihteet	●	●	●	●