

Valitse Moodmetric yrityksen psyykkisen työhyvinvoinnin mittariksi!



MOODMETRIC

MANAGE STRESS BETTER

**PYYDÄ
TARJOUS
Moodmetric-
mittauksesta
ryhmille >>**

Stressi on hankala tunnistaa.

Pitkittyessään stressi **on riski terveydelle ja työn tuottavuudelle.**

- *Myös positiivinen stressi kuluttaa ja innostuksesta täytyy palautua.*
- *Hyvä stressinhallinta on yksilön ja organisaation yhteistyötä.*

Moodmetric-mittaus on tuki yksilölliseen stressinhallintaan.

Mittauksen avulla osallistujat oppivat tunnistamaan omat yksilölliset kuormituksen lähteensä sekä palautumisen keinonsa. Moodmetric-mittaus motivoi kiinnittämään huomiota kuormituksen ja palautumisen tasapainoon, joka on hyvinvoinnin lähtökohta.

Moodmetric-ryhmämittaus on organisaatioille ja tiimeille suunniteltu kahden viikon mittausjakso. Mittausjakso alkaa aloitusluennolla (2 h). Osallistujat seuraavat jakson aikana reaaliaikaisesti henkilökohtaista dataansa ja lopuksi he saavat anonyymien ryhmäraportin. Tarvittaessa mittaus voidaan tehdä yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. **Kysy omasta työterveyshuollostasi, onko se hyväksytty Moodmetric-mittauksen tarjoaja.**

Moodmetric-ryhmämittauksen avulla tiimit ja organisaatiot voivat ymmärtää paremmin miten jokaisen työntekijän hallinnan tunnetta työhön voidaan vahvistaa ja millaisia yhteisiä keinoja organisaatiolla on käytettävissään.

Muista huomioida Moodmetric-mittaus työhyvinvointibudjetissa

Mittaus kannattaa sisällyttää myös työterveyshuollon kanssa tehtävään työhyvinvointisuunnitelmaan

Kysy lisää tai pyydä tarjous

Henna Salonius
henna.salonius@moodmetric.com
044 309 6997

moodmetric.com



Moodmetric-ryhmämittaus

- Moodmetric tarjoaa ryhmämittauksia yritysasiakkaille.
- Mittaukseen sisältyy sormusvuokra, aloitusluento ja käytön opastus (2 h) sekä ryhmäraportti.
- Hinnat 10 hengen ryhmälle alkaen 214 €/henkilö, (hintoihin lisätään alv 24%).
- Ryhmämittauksen aikana osallistujat oppivat tunnistamaan omaa kuormitustaan ja palautumistaan paremmin sekä motivoituvat kiinnittämään huomiota näiden tasapainoon.
- Asiakkaamme ovat kertoneet, että stressinhallinnasta on helpompi puhua omassa tiimissä tai organisaatiossa Moodmetric-mittauksen jälkeen.

Näin mittaus etenee:



TARVE MITTAUKSELLE

Kun työyhteisössä havahdutaan huomioimaan myös henkisen jaksamisen merkitys henkilöstön hyvinvoinnille, on suositeltavaa tehdä henkisen kuormituksen mittaus koko henkilöstölle tai tiimille.



VALMISTAUTUMINEN

Moodmetric sopii asiakkaan kanssa ryhmämittauksen aikataulut ja käytännön järjestelyt.



PEREHDYTYS

Moodmetric pitää mittausjakson aluksi hyvinvointiluennon ja perehdyttää osallistujat mittaukseen (2 h).



MITTAUSJAKSO

Osallistuja pitää sormusta kaksi viikkoa ja seuraa reaaliaikaisesti kuormitustaan ja palautumistaan ja motivoituu kokeilemaan itselleen sopivia stressinhallinnan keinoja.



RYHMÄRAPORTTI

Moodmetric koostaa anonyymien raporttien ryhmän tuloksista. Erikseen sovitusti ryhmäraportti voidaan käydä läpi ryhmän kanssa paikan päällä (1h)



TUKI JA JATKOTOIMET

Osallistujalla on mahdollisuus saada tukea datan tulkintaan ja jatkotoimenpiteiden suunnitteluun työterveyshuollon edustajalta.

Asiakkaidemme kokemuksia

Moodmetric-mittaus on lupaava työkalu ennakoivaan stressihallintaan. Olemme iloisia voidessamme lisätä sen tarjoamiimme tuotteisiin.

- **Marja-Leena Hyypiä**

LL, lääkärikeskuksen ja hyvinvointipalveluiden
ylläpitäjä, yleislääketieteen erikoislääkäri
Pirte

Meillä Vincerillä olemme seuranneet Moodmetricin matkaa jo jonkin aikaa. Tällaiset kepeät, mutkattomat ja mukana kulkevat mittalaitteet ovat hyvä tapa saada tietoa omasta jaksamisesta. Data on selkeää ja tuloksia on helppo tulkita.

- **Krista Huhta-aho**

henkilöstöasiantuntija
Vincer

Huippuluento eilen. Luennoitsija, joka aidosti laittoi itsensä peliin, ihan mahtavaa!

- Yleisöpalautte
M-Files



MOODMETRIC

