



Uusia työkaluja itsensä ja oman hyvinvoinnin johtamiseen: ACTPRO:n valmennusosaaminen ja Firstbeat Life -teknologia auttavat kohti kestävää työtä

Kestävä ja tuloksellinen työ rakentuu arjen viisaiden toimintatapojen sekä omien voimavarojen säätelyn ympärille. Työelämässä tarvitaan yhä enemmän taitoa johtaa itseään ja omaa hyvinvointiaan. ACTPRO ja Firstbeat vastaavat tähän tarpeeseen yhdistämällä ACTPRO:n vaikuttavan valmennuksen ja Firstbeat Life -hyvinvointipalvelun uudella tavalla asiakkaiden tueksi.

ACTPRO:n uudet palvelupaketit auttavat kehittämään itsensä ja oman hyvinvoinnin johtamisen voimavaroisia osaajia sekä ennaltaehkäisemään työkykyriskejä. Palvelu tukee kykyä arvioida omien voimavarojen tilanne sekä taitoa säädellä kuormituksen ja palautumisen välistä suhdetta.

Tehokas kokonaisuus sisältää uusinta teknologiaa edustavan Firstbeat Life -hyvinvointipalvelun ja ACTPRO:n moniammatillisen tiimin todennetusti vaikuttavan valmennuksen. Palvelu sopii työroolista riippumatta kaikille ja voidaan ottaa käyttöön työyhteisöissä yksilö-, ryhmä- tai yritystasolla. Johdolle ja esihenkilöille se voidaan liittää myös osaksi johtamisen kehittämistä. Paketteja on mahdollista räätälöidä myös kohderyhmän tarpeisiin.

Tulosten seuranta ja valmennuksen kohdennus helpottuvat

Firstbeatin ammattilastason teknologia tarjoaa uusien palvelupakettien tueksi erittäin tarkkaa fysiologista mittausdataa stressistä, palautumisesta, unesta ja liikunnan terveysvaikutuksista. Jokainen valmennettava saa käyttöönsä henkilökohtaisen Firstbeat -mittalaitteen sekä mobiilisovelluksen. Hyvinvointimittauksia voi tehdä rajattomasti koko valmennuksen ajan ja todentaa tehtyjen muutosten vaikutuksia jopa reaaliajassa.

ACTPRO:n ammattilaiset voivat myös kohdentaa tekemistä yksilöllisten tulosten ja tilanteiden pohjalta entistä tehokkaammin. Yritys- ja ryhmätason anonyymit koosteraportit puolestaan mahdollistavat oikeiden asioiden painottamisen ryhmätason valmennustyöskentelyssä sekä antavat työkaluja vaikuttavuuden seurantaan.

Uusi kustannustehokas mahdollisuus tulokselliseen muutokseen

ACTPRO:lla on yli kymmenen vuoden kokemus Firstbeat-mittausten hyödyntämisestä osana yksilö- ja ryhmävalmennuksia, joten uuden Firstbeat Life -palvelun integrointi osaksi valmennusprosessia on luontevaa.

”Tässä palvelumallissa valmennettava voi tehdä kustannustehokkaasti kiinteään hintaan mittauksia vaikka kuukausittain täysin itsenäisesti ja seurata tuloksia myös itse, mikä tuo aivan uuden mahdollisuuksia tulokselliseen muutokseen”, kertoo **Tomi Leskinen**, yksi ACTPRO perustajaosakkaista.

”Kun johtava mittausteknologiamme yhdistyy osaksi ammattilaisten osaamista, voimme yhdessä auttaa stressin ja palautumisen hallinnassa sekä kohti terveellisempiä elintapoja tehokkaasti”, kannustaa Firstbeatin toimitusjohtaja **Tero Lehtonen**.

Tutustu ACTPRO:n uuteen palveluun tai tiedustele lisää sen käyttömahdollisuuksista: <https://actpro.fi/itsensa-ja-oman-hyvinvoinnin-johtamisen-valmennuspaketti-firstbeat-life/>

Lisätietoja

Tomi Leskinen, Performance Coach, Partner, ACTPRO

tomi@actpro.fi

045 232 6366