

Firstbeat- asiantuntijawebinaarit

Firstbeatin webinaarit käsittelee hyvinvoinnin keskeisiä kulmakiviä: stressiä ja palautumista, unta, liikuntaa ja kokonaiskuormituksen hallintaa. Osallistujat saavat kattavan tietopaketin kustakin aiheesta ja kannustusta pohtia omia valintojaan ja elämäntapojaan. Tavoitteena on tunnistaa arjen haasteita ja oppia tekemään pieniä, positiivisia muutoksia.

Ilmiötä havainnollistetaan Firstbeatin tietokannan esimerkeillä. Webinaarien seuraaminen ei vaadi Firstbeat-mittausten tekemistä. Aiheet ovat ajankohtaisia ja hyödyllisiä jokaiselle, joka haluaa parantaa omaa hyvinvointiaan ja suorituskykyään.

Webinaarin kesto on 45min. Webinaarit voidaan pitää suomesi tai englanniksi. Yhden webinaarin hinta on 1200€ + alv.

Hybridityön mahdollisuudet ja haasteet hyvinvoinnille

Webinaarissa käsittelemme hybridityön hyötyjä ja haasteita hyvinvoinnin näkökulmasta. Käymme läpi Firstbeatin mittavan BigDatan avulla, miten etätyö eroaa lähityöstä stressinhallinnan, palautumisen, unen ja liikunnan osalta, ja kuinka jokainen voi omilla arjen valinnoillaan tukea työssäjaksamista hybridityössä ja parantaa palautumiskykyään.

Keskitymme erityisesti vinkkeihin, kuinka etätyöpäiviin voi lisätä liikettä vähentämään etätyön lisäämän liikkumattomuuden terveysriskejä.



Stressinhallinta – parempaa stressikestävyyttä

Mitä stressi on ja miten hyvä ja paha stressi eroavat toisistaan?

Webinaarissa havainnollistamme dataan perustuvien esimerkkien avulla tyypillisiä stressitekijöitä ja tuomme esiin käytännönläheisiä keinoja stressinhallintaan.

Osallistujia kannustetaan pohtimaan omaa tilannettaan ja tunnistamaan oman elämänsä isoimpia stressin aiheuttajia. Jokainen oppii hyödyntämään tehokkaita keinoja stressin hallitsemiseksi ja vahvistamaan resilienssiään.



Laadukas uni rakennetaan päivällä – Vinkit parempaan yöuneen

Miten rakentaa hyvää, palauttavaa unta?

Tässä webinaarissa käymme yhdessä läpi nukkumiseen liittyviä avainaiheita, kuten unen tarvetta, yön aikaista palautumista ja riittämättömän unen vaikutuksia.

Vuorokausirytmii ja unta tukevat sekä estävät tekijät käydään läpi konkreettisten esimerkkien kautta. Nämä auttavat ymmärtämään päivän aikaisten valintojen vaikutusta omaan nukkumiseen. Osallistujat saavat vinkkejä myös omaan arkeen.



Liikunta – Kaipaako kehosi lepoa vai lenkkiä?

Tutkimustieto osoittaa, että fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla on monia terveysvaikutuksia ja hyötyjä. Oikeanlainen aktiivisuus parantaa kuntoa, palautumiskykyä ja unen laatua. Käsittelemme yhdessä liikuntasuosituksia ja kunnon kohottamisen perusteita – sekä tyypillisiä sudenkuoppia.

Sisältö sopii niin aloittelijoille kuin aktiiviliikkujille, ja antaa käytännönläheisiä sekä helposti toteutettavia ohjeita kunnon kehittämiseen oman kuntotason mukaan.



Kokonaiskuormitus – Kulutatko vai kartutatko voimavarojasi?

Lyhyt katsaus stressinhallintaan, uneen ja liikuntaan rakentavat pohjan hyvinvoinnin tarkasteluun kokonaisuutena. Käymme läpi elämän superkompensaatiota ja kokonaiskuormitusta, jotta osallistujat osaavat tehdä itselle sopivia valintoja.

Tavoitteena on löytää kestäviä tapoja ja tasapaino elämän erilaisten vaatimusten ja riittävän palautumisen välillä, mikä on avain hyvään suorituskykyyn ja terveyteen. Webinaarin päättävät henkilökohtainen reflektio ja tavoitteiden asettaminen.



Firstbeat-asiantuntija Tiina Hoffman

Tiina on Firstbeatin kokenut liikuntafysiologi, hyvinvointiasiantuntija ja kouluttaja, joka on työskennellyt työhyvinvointia edistävissä asiantuntijatehtävissä jo 15 vuoden ajan.

Aiemmin Tiina on työskennellyt mm. ylikuntoon ja sykevaihteluun liittyvissä kenttätutkimuksissa Jyväskylän yliopistolla ja KIHUlla sekä toiminut hiihtovalmentajana Alaskan yliopistossa.

Tiina painottaa elämäntapojen, stressinhallinnan, laadukkaan unen ja liikunnan sekä fyysisen aktiivisuuden merkitystä oman hyvinvoinnin ja terveyden ja paremman työkyvyn rakentamisessa.



Firstbeat-asiantuntija Satu Tuominen

Satu Tuominen on tehnyt pitkän uran sykevälivaihtelun ja palautumisen asiantuntijana. Hän on ollut mukana kehittämässä suorituskykyä ja hyvinvointia edistävää sykeväliteknologiaa jo yli 18 vuoden ajan Firstbeatilla.

Koulutukseltaan Satu on liikuntafysiologi. Hänellä on monipuolinen urheilutausta niin kilpaurheilijana kuin valmentajana mm. maastohiihdon parissa.

Satu on ollut Firstbeat matkallaan mukana lukuisissa työhyvinvointiprojekteissa ja nähnyt kuinka saavuttaa konkreettisia tuloksia hyvinvointidatan avulla.

Kirjassaan Stressitasapaino Satu tarkastelee palautumisen merkitystä ja avaa kuinka palautumistaitoja ja kehon kestävyyttä voi kehittää ja kuormitusta voi oppia säätelemään.



Firstbeat-asiantuntija Jaakko Kotisaari

Hyvinvoinnin ja liikunnan moniosaaja Jaakko Kotisaari on pitkän linjan Firstbeatiläinen. Hyvinvoinnin saralla kaiken nähnyt sanaseppo lukee tarkasti myös Firstbeat Life -analyysin rivien välit, antaa syvälliset palautteet ja opastaa kaikki terveyden ja hyvinvoinnin tielle vankalla osaamisellaan.

