

---

Kartoituspalvelut

## Hyvinvointianalyysi

Hyvinvointianalyysi on vaivaton tapa mitata omaa kuormittuneisuutta, palautumista, unta ja liikunnan vaikutuksia. Kolmen vuorokauden mittauksen ja henkilökohtaisen valmennuspurun tavoitteena on lisätä omaa oivallusta arkea kuormittavista tekijöistä ja antaa vinkkejä kohti rasituksen ja levon tasapainoa. Tutustu tarkemmin [täällä](#).

**Kenelle?** Sopii henkisen kuormituksen ja palautumisen arviointiin kenelle tahansa.

**4event**

www.4event.fi



Toteutustapa: Kolmen vuorokauden Firstbeat-hyvinvointikartoitus, alkuinfo ryhmässä, kotimittaus ja palautekeskustelu puhelimitse 1 h/henkilö.  
Toteutusaika: Huhtikuussa ja syys-lokakuussa.  
Ryhmän koko: 20–100 henkilöä.