



ESIMERKKISUUNNITELMA 100 HENKILÖÄ  
TYÖYHTEISÖVALMENNUKSET & HYVINVOINTIOHJELMA

**4event**

## Tavoitteenamme on auttaa ihmisiä löytämään energinen ja vireä elämä.

Omaan elämään ja hyvinvointiin on yhtä monta suhtautumistapaa kuin on ihmisiäkin. Meidän filosofiassamme energisempi ja vireämpi elämä ei tarkoita nopeampaa tai tehokkaampaa toimintaa, vaan arjen tasapainoa, jossa arjen työt ja harrasteet, itsestä huolehtiminen ja elämäntavat ovat tasapainossa ja samassa suunnassa arvojesi kanssa. Kuvainnollisesti energisyys ja vireys tarkoittavat olotilaa, joka tuntuu itsestä kevyeltä, vapautuneelta ja hyvältä.



Arvo Investointi  
Esimerkkiyritys

## Hei!

Kiitos mielenkiinnosta yritystämme ja palveluitamme kohtaan.

Työhyvinvoinnin edistämässä korostuvat organisaatiotasolla esimiestyön ja työyhteisön toimivuuden kehittäminen ja yksilötasolla voimavarojen, terveyden ja työkyvyn tukeminen. Molempia tarvitaan.

Tämä tarjous on osa henkilöstönsä kehittämisestä kiinnostuneille yrityksille rakennettua 4event 365-konseptia. Konseptiin kaikkiin palveluihin pääsette tutustumaan tarkemmin nettisivuiltamme.

Palvelukohtaiset tarkennukset juuri teidän organisaationne tarpeisiin ja liiketoiminnan tavoitteisiin kannattaa tehdä yhdessä.

### Tarjouksen tausta

Arvioitu osallistujamäärä: 100

Toteutusajankohta: vuosi 2018

Toteutuspaikka: Useita eri toimipisteitä





## Aikatauluesimerkki

maaliskuu	suunnittelu
huhtikuu	kartoitukset / auditointi
toukokuu	ohjausryhmä
kesäkuu	johtoryhmä
elokuu	valmennukset alkavat
syyskuu	kohdennetut palvelut
lokakuu	palautumisen varmistaminen
marraskuu	Vireystori
joulukuu	väliraportointi, vaikuttavuus



## Esimiesvalmennus 4h koulutus

Johtamistaidot ovat ydinosaamista, jolla varmistetaan organisaation toiminnan laatu, tehokkuus ja henkilöstön suorituskyky erilaisissa muutoksen ja päivittäistoiminnan haasteissa. Esimiehenä kehittyminen on elämänpituinen polku, jota kannattaa tukea valmennuksellisin keinoin.

4eventin asiantuntijoiden toteuttamat koulutukset on mahdollista räätälöidä seuraavien kehitystavoitteiden tukemiseen: esimiestyön kehittäminen, itsereflektio, ajankäytön hallinta, itsensä johtaminen, vuorovaikutuskäytänteiden sujuvoittaminen, työyhteisötaidot ja tiimityön kehittäminen.

Koulutukset sidotaan esimiesten arkeen ja työkuvaan. Esimies saa koulutuksesta konkreettisia työkaluja, jotka voi ottaa käyttöön tai kokeiluun heti lähijaksojen jälkeen. Työskentelytavat vaihtelevat itsenäisestä työskentelystä, pari- ja pienryhmätyöskentelyyn. Valmennuksessa vertaistuki auttaa jakamaan kokemukset esimiehenä toimimisesta ja kasvamisesta.

Valmennusprosessin peruskestoksi suosittelemme 3-8 lähijaksoa riippuen johtamisen kehittämisen tavoitteista. Valmennukseen voi yhdistää haluttaessa 360° arviointityökalun.

Yhteys liiketoimintaan: Henkilöstön voimavarat



Kouluttajat: Pilvikki Absetz, Simo Routarinne, Tapani Frantsi, Päivi Frantsi, Pekka Hämäläinen, Eva Valtanen  
Toteutustapa: 3-8 x 4 tunnin lähijaksot  
Lähijakson teemat: sovitaan yhdessä tilaajan kanssa

## 360° arviointi

Palautteen keruu omasta toiminnasta on ensimmäinen askel johtamistaitojen kehittämiseen. Palaute on kuin peili, joka auttaa lisäämään itsetuntemusta ja avaa muutospolun oman johtamistoiminnan tai organisaation yhteisen johtamiskulttuurin kehittämiseksi.

4eventin asiantuntijoiden käyttämä arviointimenetelmä on Farax CPE - 360° malli. Se on filosofian tohtori Jouko Arvosen ja professori Göran Ekvallin tutkimukseen perustuva kansainvälisesti tunnettu johtamisen kehittämismenetelmä. Metodissa arvioidaan omaa johtamista, toimintaa ja tunnetaitoja siten, että omakohtaisen arvioinnin lisäksi saadaan oman esimiehen, kollegoiden ja alaisten arvoinnit.

Arviointimenetelmä on mahdollista myös 180° /270° -laajuudessa, mikä keventää arvioinnin toteutustapaa suuremmille esimiesryhmille.

Farax -arviointimenetelmä tarjoaa kehityspolun oman itsensä ja johtamisen kehittämiseen, jolloin arviointi soveltuu erinomaisesti esimiestyön tai johtamisen kehittämisen ohjelmiin. Johtamisen kehittämissuunnitelmat voivat sisältää johtamis- ja tunnetaitojen arviointeja, henkilökohtaisia palautekeskusteluja, vertaisryhmävalmennuksia ja kehittämistehtäviä.

Arvioinnin purkutavaksi suositellaan tunnin mittaista henkilökohtaista palautekeskustelua 4eventin asiantuntijan kanssa.

Yhteys liiketoimintaan: Henkilöstön voimavarat



Sopii osaksi esimiesvalmennuksia tai johtamisen kehittämissuunnitelmia

Toteutustapa: 4eventin asiantuntijan hallinnoima sähköinen arviointien keruu

Purku: Oman esimies / á 60 min purku 4eventin asiantuntijam kanssa

Asiantuntijat: Pekka Hämäläinen, Tapani Frantsi, Päivi Frantsi

## Pelinrakentaja

Pelinrakentaja on tulevaisuuden toimija, joka vie koko työyhteisön hyvinvointiohjelman ilosanomaa palvelu ja vuosi kerrallaan eteenpäin. Pelinrakentajat ovat niin vaihtopenkin lohduttajia kuin ratkaisevan syötön antajiakin.

Käytännössä pelinrakentajat toimivat palveluiden jalkauttamisen ja viestinnän apuna henkilöstön, esimiesten, henkilöstöjohdon ja 4eventin välillä. He kertovat mitä yksikkö tai tiimi tarvitsee. Pelinrakentajien kautta yritykseen jää ruohonjuuritason tietoa siitä, miten työhyvinvointiasioita voi edistää käytännössä ja omassa yksikössä.

Vuotuinen pelinrakentajakoulutus antaa eväitä vastuulliseen ja urauurtavaan tehtävään. Koulutuksen sisällöt vaihtelevat vuosittain ja yrityskohtaisesti. Yhteistä koulutuksille on se, että opettavat taitoja, jotka auttavat tukemaan työpaikan ilmapiiriä, henkilöstön työkykyä ja voimavaroja sekä sitoutuneisuutta.

Pelinrakentajat voivat olla luottamusmiehiä, työsuojeluvaltuutettuja tai muuten henkilöstön arvostamia vaikuttavia. Pelinrakentajan ei tarvitse olla esimies.

Yhteys liiketoimintaan: Henkilöstön voimavarat, sitoutuminen, viestintä



Toteutus: Suosituksena yhden yön yli koulutus (puolesta päivästä puoleen päivään)  
Henkilömäärä: 10-30 henkilöä / koulutus  
Seuranta: Lync- kokoukset tai puhelinneuvottelut  
Asiantuntijat: Päivi Frantsi, Eva Valtanen, Antti Äikäs, Tapani Frantsi



## Kehon Ikä Työkykyriskikartoitus

4eventillä on markkinoiden laajin yksilötason työkykyriskien ja terveystilaston kartoitusmenetelmä. Terveystilasto kartoitetaan monipuolisella Kehon Ikä -kartoituksella, jossa osallistujilta mitataan paino, painoindeksi, verenpaine, aerobinen kunto, liikkuvuus sekä lihaskunto (jalat, vatsa ja selkä). Kartoitus on osallistujalle miellyttävä ja tuki- ja liikuntaelin vaivat eivät estä siihen osallistumista. Osallistujat saavat henkilökohtaisen raportin kaikista niistä osista, joihin kartoituksessa on osallistunut.

Terveysmuuttujien lisäksi työkykyriskejä kartoitetaan optisella kyselyllä, jonka osallistujat täyttävät Kehon Ikä -kartoituksen aikana. Kysely huomioi yksilön tuki- ja liikuntaelinvaivat, sairaspöissaolot, tapaturmat ja niiden syyt, elintavat, itsearvion työkyvystä, sisäinen motivaation, muutosprosessin vaiheen sekä havainnoi yritystasolla keskeisempiä työyhteisön toimivuuteen yhteydessä olevia tekijöitä, kuten työn sujuvuus ja palkitsevuus, esimies toiminta sekä työpaikan ilmapiiri.

Työkykyriskikartoitus suositellaan toteutettavaksi ryhmäkartoituksena työpäivän tai luontaisen kokoontumisen yhteydessä. Yksilötason kartoituksista on mahdollista koostaa yritystason yhteenvedo 4eventAnalyysi, joka on työkykyriskien hallinnan, vaikuttavuuden seurannan väline. Kartoitustietojen siirto työterveyshuoltoon on mahdollista.

Yhteys liiketoimintaan: Yksilötason työkykyriskit, vaikuttavuuden seuranta, kohdennetut palvelut



Ryhmäkartoitus 4-7 henkilöä, kesto 1 h.  
Ryhmäkartoitus 8-15 henkilöä, kesto 1,5 h.  
Ryhmäkartoitus 16-50 henkilöä, kesto 2 h.

## 2+8 Henkilökohtainen valmennus

2+8 on valmennuspalvelu henkilöille, jotka tarvitsevat henkilökohtaista opastusta, kannustusta ja seurantaa elämäntapamuutoksessa. Palvelu sopii erityisesti henkilöille, joiden terveyskunnossa on parantamisen varaa, mutta ryhmätapaamisiin perustuva valmennus ei ole mahdollista.

Palvelu sisältää kaksi tapaamista valmentajan kanssa ja kahdeksan välikontaktia joko puhelimitse tai sähköpostitse oman nimetyn hyvinvointivalmentajan kanssa. Palvelun tulokulmat perustuvat mielekkääseen elämäntapamuutokseen ja henkilökohtaiseen valmennuspolkuun. Palveluun on mahdollista osallistua asuin- ja työssäkäyntipaikkakunnasta riippumatta. Palvelu sisältää valinnan mukaan aktiivisuus-/sykemittarin ja tiedonsiirtovälineet sekä 4eventin Minun polkuni -valmennuskirjan.

Palveluun suositellaan yhdistettäväksi yhteistyö työterveyshuollon kanssa, jolloin he ovat tietoisia valmennuksen vaiheista ja pystyvät osaltaan tukemaan elämäntapamuutosta.

Yhteys liiketoimintaan: Terveiden edistäminen, henkilöstökulut, terveys- ja työkyökriski



Kohdennettu kutsu: 4eventin kartoitusaineisto tai työterveys  
Kesto: 8-11 kk  
Materiaali: Minun Polkuni -valmennuskirja  
Ryhmäkoko: 10-15 henkilöä / valmentaja  
Ajankohta: Online tai 4eventin yritysten yhteisinä ryhmänä helmikuussa ja lokakuussa.

## Vireystori

4event Vireystorin pisteiltä jokainen osallistuja löytää hyviä vinkkejä oman hyvinvointinsa edistämiseen. Torilla voi kiertää eri demo- ja asiantuntijapisteillä, täyttää pikatestit omien liikunta- ja syömistottumusten selvittämiseksi tai keskustella rauhassa 4eventin osiaan kanssa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista.

Virkistävän ja hauskan mausteen torille tuovat erilaiset taitoon, tarkkuuteen ja tasapainoon liittyvät aktiviteetit, jolloin torilla on tekemistä eri kohderyhmille. Palveluun suositellaan yhdistettäväksi myös oman työterveyshuoltonne asiantuntemus ja mahdollisuuksien mukaan sisäinen viestintä.

Optiona palvelussa on 4event Vireyskirja, joka voidaan antaa osallistujille kotiin vietäväksi. Vireyskirja on 4eventin ammattilaisten laatima tiivis tietopaketti, johon on koottu yksiin kansiin oleellimmat hyvinvointiin vaikuttavat asiat helposti ymmärrettävässä muodossa.

Esimerkkejä demopisteistä: Polar Own test -leposyketesti, Kehon koostumusmittaus, Liikkuvuustesti, Tasapainotesti, Verenpainemittaus, Puristusvoimanmittaus, Vireyskirjan pikatestit; Syökö oikein, Liikunko oikein ja Tarkista Arjen tasapaino sekä 4eventin valmentajacorner.

Esimerkkejä oheislajeista: Sisäcurling, Pöytäpelejä, Salibandyn tarkkuus/nopeuslaukaisu, Tasapainosimulaattori, Sisägolf, Reaktiopelejä, Laserammunta sekä Pulmanurkkaus



Kesto: 1,5-2 h

Ryhmäkoko: 10-200 hlöä

Toteutus: Kokousten oheisohjelmana, omana virkistysohjelmana tai osana TYKY-päivää



## Hinnat ja tarjousehdot

Tuote	Määrä	Yksikköhinta	Hinta yhteensä
Esimiesvalmennus 4h koulutus	4,0	1 750,00 €	7 000,00 €
360° arviointi	18,0	185,00 €	3 330,00 €
Pelinrakentaja	1,0	1 995,00 €	1 995,00 €
Kehon Ikä Työkykyriskikartoitus	100,0	55,00 €	5 500,00 €
2+8 Henkilökohtainen valmennus, 15 henkeen asti	5,0	720,00 €	3 600,00 €
Vireystori, 100 henkeen asti	1,0	2 450,00 €	2 450,00 €
Hyvinvointiohjelman hallinointi	1,0	1 000,00 €	1 000,00 €
			24 875,00€

### Hinta sisältää

Tarjouksessa kuvattujen palveluiden vastuullisen suunnittelun, hallinnoinnin ja toteutuksen, valmentajien ja asiantuntijoiden palvelut, kaikki palveluissa tarvittavat välineet ja materiaalit.

### Muuta huomioitavaa

Hintaan lisätään mahdolliset siirtokulut, tilavuokrat ja tarjoilut.

Kaikkiin tarjouksen hintoihin lisätään palvelukohtainen arvonlisävero

Tarjouksemme ja palveluiden ennakkovaraukset ovat voimassa 30.11.2018 asti.

Toivomme tarjouksemme kiinnostavan ja johtavan yhteistyöhön

### Maksu- ja peruutusehdot:

Vahvistetun varauksen mahdollisesta peruutuksesta tai muutoksista on ilmoitettava viimeistään 30 vrk ennen varausajankohdan alkua. Tämän jälkeen tapahtuvista peruutuksista veloitamme 50 % varattujen palveluiden hinnoista. Jos peruutus tehdään alle 7 vuorokautta ennen tilaisuuden alkua veloitamme 100 % varattujen palveluiden hinnoista.

Laskutusperusteena on tilaisuuteen ennakoon ilmoitettu henkilömäärä. Viimeisen veloituksettoman peruutuspäivän jälkeen hyväksymme 10 % muutoksen vahvistamaanne henkilömäärään.

Varaaja on vastuussa varauksensa mukaisten palvelujen maksamisesta eikä varausta voi siirtää kolmannelle sopijapuolelle ilman 4event Oy:n suostumusta.

Laskutettaessa maksuaika on 30 pv / 0 % ja viivästyskorko on 13%.

Laskunkäsittelypalkkio on 9,50 € / laskutustapahtuma

# 4event

Antti Aikas  
antti.aikas@4event.fi  
p. +358 50 369 0908

www.4event.fi  
4event@4event.fi  
p. 020 7291 871  
Askonkatu 9 F, 4. krs  
15100 Lahti