

*The Wind*

**LIFT PEOPLE.**

*thewind*  
*clues*

---

**EKG-POHJAINEN**

**SYKEVÄLIVAIHTELUANALYYSI**

**JÄ VALMENNUSKOKONAISUUS**

**YKSILÖILLE, RYHMILLE,**

**YRITYKSILLE**

**STRESSITASO, KUORMITUSTEKIJÄT,**

**PALAUTUMINEN JA UNI**

**SEKÄ POTENTIAALIMME.**

**&**

**VALMIUTEMME RAKENTAA PAREMPAA**

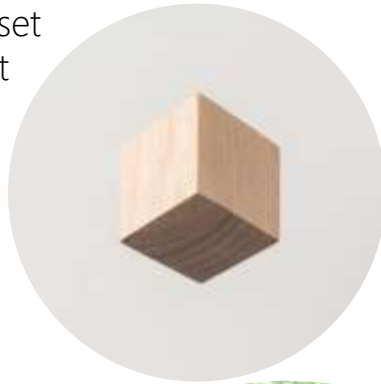
**HYVINVOINTIA HYVINTOIMINNAN**

**TAIDOILLA**

**WELLBEING IS WELLDIVING**

PALAUTUMINEN JA KUORMITUS OVAT SEURAUSTA  
USEISTA ERI TEKIJÖISTÄ, mm.

Persoonallisuus, asenteet  
ja henkilökohtaiset  
reagoititavat



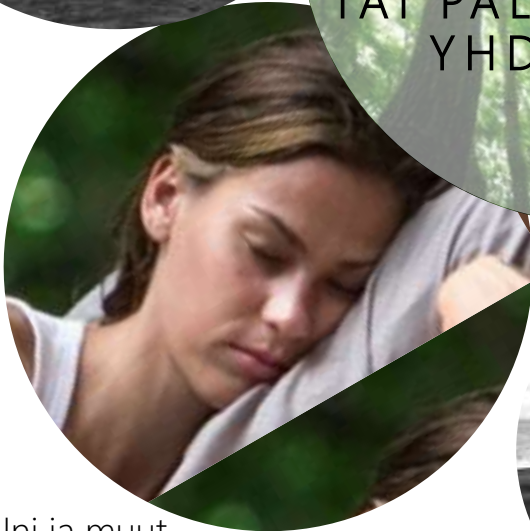
Kehon tila,  
kehotuntemus  
ja liikunnallinen  
rasitus/kunto



Viestintä ja sosiaaliset  
tilanteet sekä suhteet



TYÖKUORMA &  
VAPAA-AJAN  
KUORMA –  
ELÄMÄN KUORMA  
TAI PALAUTTAVUUS  
YHDISTYVÄT



Uni ja muut  
rentoutumisen  
keinot



Ravitsemus  
ja ruuansulatus

Nautintoaineet,  
lääkkeet, yleinen  
terveydentila

THEWIND CLUES -HYVINVOINTIANALYYSI JA VALMENNUS OTTAA YKSILÖLLISESTI  
HUOMIOON JOKAISEN OSALLISTUJAN KUORMITUSTEKIJÄT.

# THE WIND CLUES -VALMENNUKSEN 4 VAIHETTA

Sydämen sykevälivaihteluun perustuva hyvinvointianalyysi on stressi- ja palautumistason "kuumemittari". Kahden- kolmen vuorokauden mittainen, sykevälivaihteluun pohjautuva mittaus tehdään kotimaisella **huipputarkalla EKG-pohjaisella BITTIUM Faros -anturilla.**

1



**Mittauksen toteuttaminen tapahtuu arjessa**

**mahdollisimman normaalisti eläen.** Päivät voi valita vapaasti viikon ajalta, mutta niiden pitäisi olla tyypilliset arki- ja vapaapäivät, sisältäen liikkumista, lepoa, työtä ja arjen askareita. Taustatietolomakkeeseen kerätään myös mittauksen aikaiset tapahtumat päiväkirjaan, analyysia varten.

**Raportti ja purku** tuotetaan huolellisesti ja yksilöllisesti räätälöiden, yhteistyössä Livtec Oy:n tuottaman analyysin kanssa.

2



**Valmennuksen näkökulmia ovat yksilöllisesti:**

Sykevälivaihtelutiedon hyödyntäminen jokaisen arjessa – oman toiminnan hahmottaminen ja suunnittelu. Henkisen ja fyysisen stressin vaikutusten tunnistaminen. **Muutoksen eväät.**

Henkilökohtaisten resurssien ja uuden potentiaalin/ mahdollisuuksien tunnistaminen – kuinka saan voimavarani oikeassa suhteessa käyttöön. Kuinka tunnistan piileviä mahdollisuuksiani. **Positiivisen muutoksen tunnistaminen.**

3

Mitä ja millaisia taitoja tai työkaluja juuri minä tarvitsen itseni johtamiseen? Millaisista asioista olen vastuussa ja miten voisin toimia toisin? **Konkreettisten tekojen toteuttaminen.**

**Päätät itse osallistumisesta** jatkovalmennuksiin.

Saat ehdotuksen ohjelmastasi tulosten perusteella.

4

**Bittium Faros** on maailman pienin lääketieteellisesti hyväksytty sydämen etämonitorointilaitte.

**Livtec Oy** on suomalainen hyvinvointimittauksia tarjoava yritys, jonka palvelut ovat saatavilla kumppaniverkoston kautta: **Thewind Oy** on johdon ja henkilöstön valmennuksia tuottava asiantuntijayritys.

**Valmennuspakettesi voi kasvaa**

myöhemmin/seuraavassa vaiheessa Thewind -partneriverkoston kanssa

- itsen kehittämisen ja johtamisen
- vuorovaikutuksen ja viestinnän
- kehon, liikunnan ja palautumisen
- tai ravitsemuksen

valmennukseen.

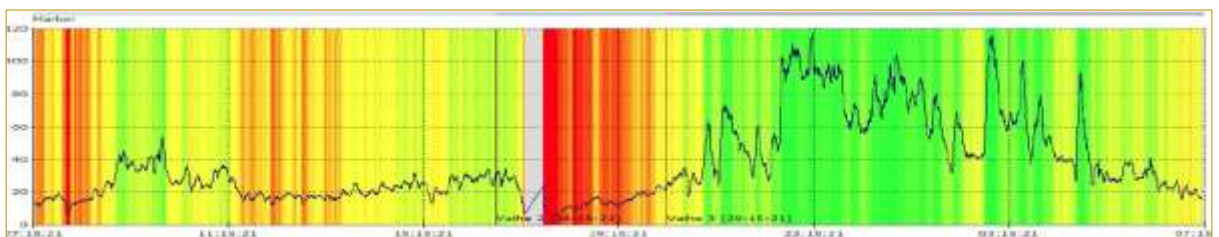
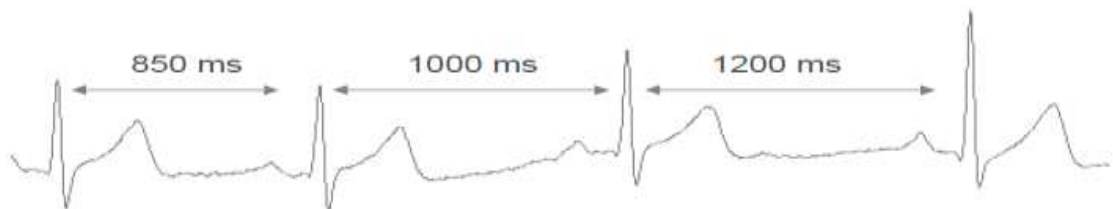
Kysy lisää!



## MITÄ ON SYKEVÄLIVAIHTELU?

Korkea sykevälivaihtelu on yleisesti ottaen hyvä asia ja heikko vaihtelu taas kertoo vajaasta palautumisesta. EKG-pohjainen mittaus tuottaa myös sellaista dataa, jota on mahdollisuus tarkastella tarpeen mukaan tarkemmin. Tulosten vuorovaikutteinen, huolellinen, yksilöllinen purku takaa mittauksen hyödyt, vaikutukset ja sovellettavuuden arjessa. Mittaus kertoo siis "lahjomattomasti" siitä kuinka kaikille elintoiminnoille ja palautumiselle tärkeä **autonominen hermostomme** ja sääntelyimme toimivat arjessa.

Sykevälivaihtelumittaus tuottaa useita eri **parametrejä** joita tarkastellaan erikseen ja kokonaisuutena. Tuloksia verrataan mm. ikäryhmien keskiarvoihin. Stressi-indeksi kertoo yhteenlasketun stressitason. Uni-indeksi kertoo unen palauttavuudesta ja **tarkempi EKG-pohjaisen tuloksen tarkastelu** kertoo unen laadun vaihtelusta yön aikana ja eri päivinä. Sydämen leposyke kertoo mm. yleiskunnosta. Sykevälivaihtelun dynamiikka kertoo kuinka nopeasti sykevälivaihtelu ja hermoston tasapaino toimivat. Sykevälivaihtelun skaala kertoo kuinka joustava ja laaja-alainen sykevälivaihtelu on.





## MIKSI JA KENELLE?

Mittaus lisää tietoisuutta omasta hyvinvoinnista ja tuo työkaluja sen ylläpitämiseen ja kehittämiseen analyysin pohjalta luotujen yksilöllisten ohjeiden avulla. Se antaa mitattua tietoa henkisen ja fyysisen palautumisen tasapainosta sekä unen laadusta. Mittaus lisää tietoisuutta asioista ja päivittäisistä rutiineista, jotka vaikuttavat stressitasoon ja hermoston kuormitukseen. Mittaus ohjaa ja kannustaa yhdessä analyysin pohjalta hyvinvointia edistävään elämäntapaan.

**Mittaus on hyödyllinen kaikille, ikään, sukupuoleen, kuntoon, työhön tai harrastuksiin katsomatta.** Erityisesti sinulle, joka koet henkisiä ja/tai fyysisiä paineita työssäsi tai elämässäsi yleensä. Myös harrastus- ja kilpaurheilijoille, jotka haluavat varmistaa harjoittelunsa tasapainon tai jos koet vaikkapa ylikunnon oireita.

HENKINEN & KOGNITIIVINEN  
KUORMITUS  
KEHO & TERVEYSTILANNE  
LIIKUNNAN & PALAUTUMISEN  
OPTIMI  
POTENTIAALIN & RISKIEN  
TUNNISTAMINEN  
UNI & LEPO



## ON KIINNOSTAVAA JA HYÖDYLLISTÄ TIETÄÄ

Mikä juuri minua kuormittaa?  
Milloin olen terävimmilläni?  
Milloin uneni häiriintyy?  
Millaista on uneni laatu?  
Rasitunko liikaa?  
Rasitunko liian vähän?  
Miten ateriani vaikuttavat vireyteeni?

*the wind*

## *thewind clues*

Hyvinvointivalmennus:

3 päivän EKG-  
sykeväilvaihtelumittaus,  
analyysi ja henkilökohtainen  
purku kasvotusten sekä  
valmennusmuistiosi

**229.-**

Hyödynnä nyt

Method Putkisto Studio  
Jyväskylä asiakkaan etu  
– 20%, kun varaat aikasi  
tammikuun loppuun  
mennessä.

**180.-**

Kysy tarjousta  
ryhmille!

# *thewind clues*

**LIFT PEOPLE.**

## *vara aikasi*

Tuuli Kirsikka Pirttiaho  
CEO, Coach, Consultant  
THEWIND Oy

COMMUNICATION  
DEVELOPMENT  
BUSINESS  
CREATIVE  
WELLBEING

CONSULTING  
COACHING  
INDIVIDUALS  
TEAMS  
MANAGEMENT  
ENTREPRENEURS

tuulikirsikka@thewind.fi  
p. +358 40 501 1501

@thewind.fi  
@glowup.fi  
@tuulicherry

thewind.fi

Hyvinvointi on dynaamista, se on joustavaa ja jatkuvassa muutoksessa. Se on yksilöllistä ja voimme aina vahvistaa hyvinvointiamme. Tarvitsemme siihen usein uutta tietoa itsestämme, uteliaisuutta itseämme kohtaan, leikkisyyttäkin ja joitakin työkaluja. Hyvinvointi ei kehity vain hidastamalla tai kiihdyttämällä. Hyödynnämme molemmista kun saamme tasapainoa niiden välille. Itsestä välittäminen, myönteisyys ja uteliaisuus – sekä itsen johtaminen ovat avaimia hyvinvoinnin ja hyvinvointiminnan vahvistamisessa. Oikeastaan meillä on kaikki jo, tarvitsemme lisää vain oikeanlaatuisia vihjeitä ja vinkkejä. Thewind Clues -hyvinvointivalmennus on vuorovaikutuksellista yhteistyötä kanssasi. Et ole hyvinvointiprojektin kohteena, vaan toimijana omassa hyvinvointiprosessissasi.

Yhteistyössä:

Thewind - Livtec - Bittium Faros  
THEWIND COACHING © 2018

*the wind*



**Tuuli Kirsikka Pirttiaho**

CEO, Coach, Consultant THEWIND Oy

COMMUNICATION | DEVELOPMENT | CONSULTING

COACHING | CREATIVE | WELLBEING&DOING | BUSINESS

INDIVIDUALS | TEAMS | MANAGEMENT | ENTREPRENEURS

tuulikirsikka@thewind.fi, p. +358 40 501 1501

@thewind.fi @glowup.fi @tuulicherry

COACHING SPACE: Kauppakatu 14, 40100 JYVÄSKYLÄ, FINLAND

POST: Aittokalliontie 6, 40400 JYVÄSKYLÄ, FINLAND

THEWIND Oy, [www.thewind.fi](http://www.thewind.fi)

GLOWUP Method, [www.glowup.fi](http://www.glowup.fi)

CO-ACTIVE Coach, [www.coactive.com](http://www.coactive.com)

LIVTEC HRV Analysis Partner, [www.livtec.fi](http://www.livtec.fi)

WINSTONE Service Team, [www.winstone.fi](http://www.winstone.fi)

BOOK COACHING ONLINE | AJANVARAUS VERKOSSA

Kysy lisää sykevälivaihtelumittauksesta. Kerron mielelläni myös muista omista ja verkostoni palveluista.

thewind.fi