

Aivojen hyvinvointia tukevan
hankkeen tuloksia 2019
- Airbus Defence and Space Oy

Alisa Yli-Villamo 20.11.2019



IhanaElo

Alisa Yli-Villamo, IhanaElo

Aivojen hyvinvointia tukevan hankkeen sisältö

BrainID®-mittaus

- Jokaisen osallistujan henkilökohtainen qEEG-mittaus ja BrainMind Audit® -profiilin sparrauskeskustelu BrainID® -mentorin kanssa
- Vaiheen kesto 1 kk
- Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittarin täydentäminen ennen palautekeskustelua

IhanaElo®-hyvinvointiaskeleet

- Hyvinvointiaskeleilla sparrailemme, oivallamme ja kehitämme hyvinvointia tukevia toimintamalleja aiheitamme: ravitsemus, aktiivisuus, palautuminen ja salliva suhtautuminen elämään
- Vaiheen kesto 4 kk
- Kvalitatiivinen kysely ja palaute

BrainID®-mittaus

- Jokaisen osallistujan henkilökohtainen qEEG-mittaus ja BrainMind Audit® -profiilin sparrauskeskustelu BrainID® -mentorin kanssa
- Vaiheen toteutus noin 6 kk ensimmäisen mittauksen jälkeen
- Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittarin täydentäminen
- Raportointi

Alisa Yli-Villamo, IhanaElo

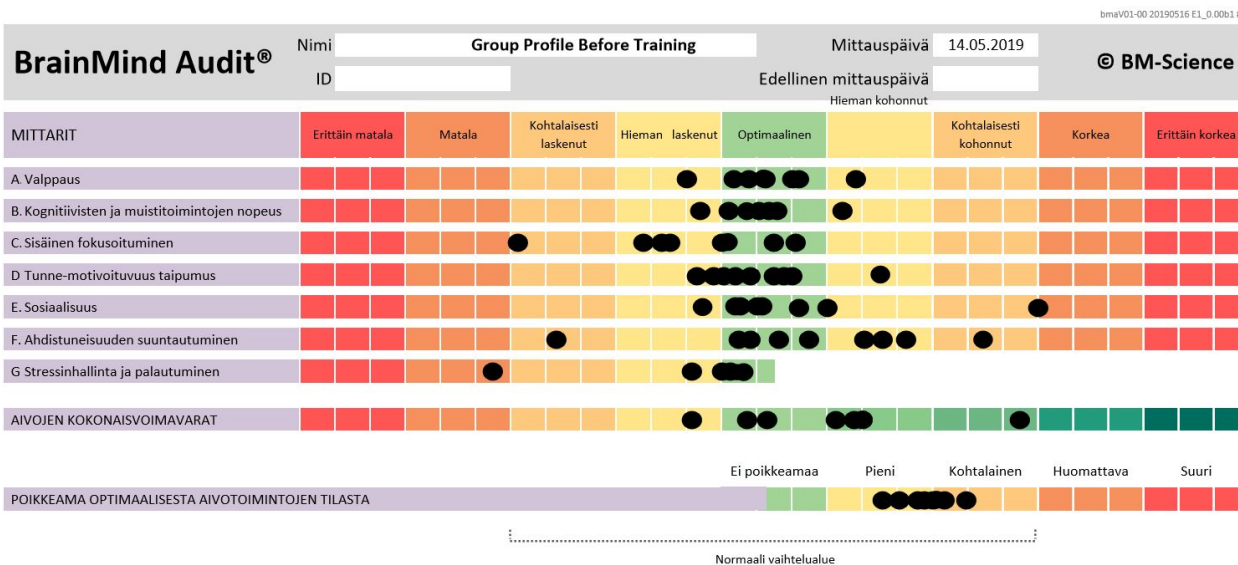


IhanaElo

Hanke vaiheittain	Aikataulu
BrainID-mittaukset	5/2019
BrainID-profiilien sparrauskeskustelut	5/2019
Ryhmätapaukset	5/2019 - 10/2019
BrainID-seuranta-mittaukset	11/2019
BrainID-profiilien sparrauskeskustelut	11/2019
Hankkeen loppuraportointi	12/2019

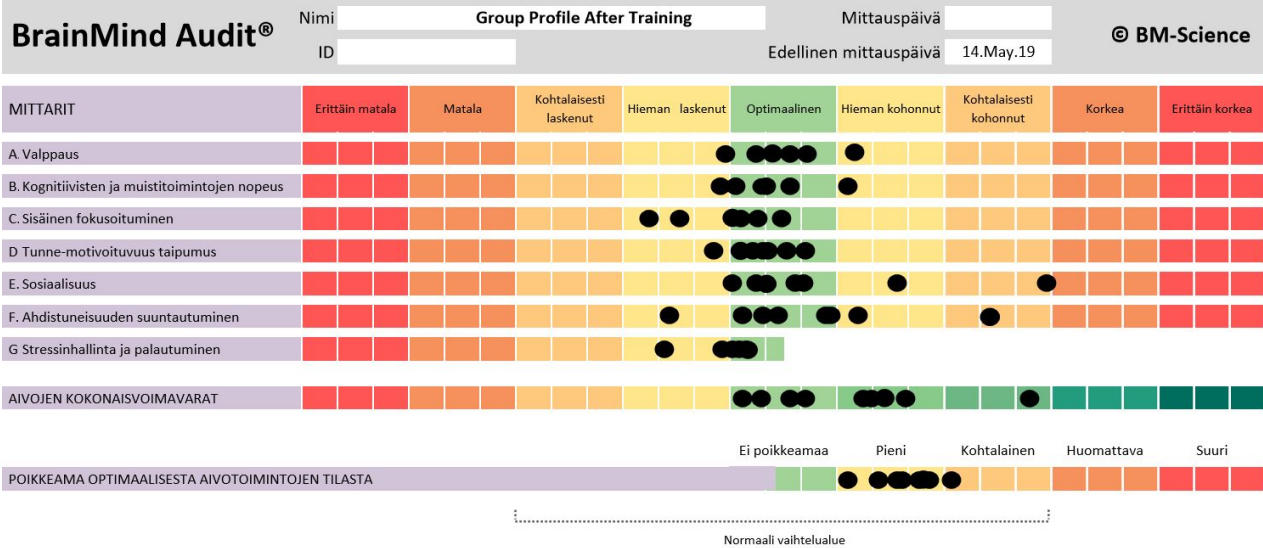


BrainID-kartoitus alkumittaus 5/2019



Ryhmäprofiilissa on huomioitu 11 osallistujasta yhdeksän alku- ja seuranta-mittauksen tulokset. Yksi osallistuja ei käynyt seurantamittauksessa ja yhden osallistujan muuttunut lääkitys vaikutti merkittävästi seurantamittauksen tulokseen.

BrainID-kartoitus seurantamittaus 11/2019



Sitoutunut osallistuminen ja terveellisten, itselle mieleisten elämänmuutosten vieminen arkeen saivat aikaan merkittäviä muutoksia kaikilla osa-alueilla.

Aivojen kokonaisvoimavarat ovat kasvaneet ja poikkeama optimaalisesta pienentynyt.

Aivojen biologinen ikä nuorentui keskimäärin kaksi vuotta (vaihteluväli -6v - +4 v)

Alisa Yli-Villamo, IhanaElo



WHO:n elämänlaatumittari

Alkutilanne	Fyysinen	Psyykkinen	Sosiaalinen	Elin-ympäristö	Yleinen elämänlaatu	Terveys
Naiset (ka) Airbus	64	63	73	79	3,8	3,7
Miehet (ka) Airbus	60	55	60	79	3,2	3,0
Naiset (ka) viitearvo	78	76	80	77	4	4
Miehet (ka) viitearvo	78	74	77	77	4	4
Ero viitearvoon naiset	-14	-13	-7	2	-0,2	-0,3
Ero viitearvoon miehet	-18	-19	-17	2	-0,8	-1,0
Lopputilanne	Fyysinen	Psyykkinen	Sosiaalinen	Elin-ympäristö	Yleinen elämänlaatu	Terveys
Naiset (ka) Airbus	81	78	74	82	4,2	4,2
Miehet (ka) Airbus	75	70	68	82	3,6	3,6
Ero viitearvoon naiset	3	2	-6	5	0,2	0,2
Ero viitearvoon miehet	-3	-4	-9	5	-0,4	-0,4
Muutos	Fyysinen	Psyykkinen	Sosiaalinen	Elin-ympäristö	Yleinen elämänlaatu	Terveys
Naiset (ka) Airbus	18	16	1	3	0,3	0,5
Miehet (ka) Airbus	15	15	8	4	0,4	0,6

Lopputilanteessa elämänlaatumittarin arvot olivat lähellä suomalaisen väestön keskiarvoa.

Erityisesti koettu fyysinen ja psyykkinen elämänlaatu parani hankkeen aikana.



Palaute osallistujilta

- Kaikki osallistujat antoivat kirjallisen palautteen viimeisen henkilökohtaisen sparrauskeskustelun yhteydessä.
- Palaute oli hyvin myönteinen. Kokemus hankkeeseen osallistumisesta sai arvosanan 5,5. Arviointiasteikko oli 1-6.
- Tarkemmin palaute on eritelty seuraavilla sivuilla, josta löytyy myös sanallista palautetta aihealueittain.
- Kaikki osallistujat suosittelisivat vastaavaa valmennuskokonaisuutta ystävilleen ja kollegoilleen.



Kokemus hankkeeseen osallistumisesta 5,5

Halusin osallistua tähän, koska tarvitsin tukea ja työkaluja elämänmuutoksen tekemiseen. Tämä onnistui yli odotusten!

Projektin alussa ei ollut selvää tietoa kokonaisuudesta ja kestosta.

Erittäin hyvä kurssi, joka osui minulle juuri oikeaan aikaan. Laittoi miettimään syvällisesti omia keinoja vaikuttaa hyvinvointiin. Puolen vuoden jakso oli ehdottoman hyvä.

Oikein mukava ja helposti omaksuttavia asioita.

Matka oli haastava, mutta ilman sitä tuskin olisin tässä ja nyt yhtä luottavaisena ja jaksavana kohtaamaan tulevaa.



Ryhmätapaamisten hyödyllisyys 5,0

Mukavaa ja hyödyllistä vuorovaikutusta, ajatusten vaihtoa, vinkkejä. Etäyhteydet oli välillä tosi huonot ja siksi osa jäi kuulematta.

Olisi ollut mukava olla fyysisesti paikalla. Oma pienryhmämme oli loistava. - palaute Jyväskylästä

Kokemusten jakaminen ja kuuleminen oli tärkeää. Opin niissä lisää muilta. Omat haasteet sai oikeisiin mittasuhteisiin.

Tosi hyvä saada muilta tukea ja ideoita. Ehkä itse toivoisin vähän enemmän one to one sessioita.

Ryhmässä toki mukava keskustella kokemuksista ja oivalluksista, mutta minä olisin kaivannut faktatietoa ja yksilöohjausta enemmän.

Avoimet keskustelut antoivat perspektiiviä ja myös myötätuntoa siitä, ettei ole haasteiden kanssa yksin.

Henkilökohtaiset tapaamiset toimivat itselle paremmin.

Alisa Yli-Villamo, IhanaElo



Verkko- ja muun materiaalin hyödyllisyys 4,6

Hyvä tukimateriaali. Itse koin tärkeämmäksi fyysiset tapaamiset.

Ruokavaliota koskeva info oli minulle varsinkin erittäin valaisevaa.

Hyvää muistinvirkistystä. Olemassa olevaa tietoa, mutta kertaus hyväksi.

Prosessin aikana sain muutaman erittäin hyvän oivalluksen, mitä aion jatkossa toteuttaa kohti parempaa hyvinvointia.

Ei tullut paljon uutta teoriaa minulle, mutta olenkin mielestäni melko "valveutunut" hyvinvointiasioissa. Aihe-alueet olivat kuitenkin tärkeät.

Minulle toimi erityisen hyvin asioiden kerääminen paperille ja suunnitelmien tekeminen.

Ruokavalion noudattamisen seuraaminen excel-päiväkirjalla auttoi konkreettisesti seuraamaan ateriarytmiä ja syömisen laatua.

Alisa Yli-Villamo, IhanaElo



BrainID®-kartoituksen hyödyllisyys 4,9

Huikkea kokemus omalta osalta. Tosi hienoa nähdä, että toimenpiteet auttavat ja vaikuttavat aivojen hyvinvointiin.

Mittaustulokset olivat herättäviä. Jotain täytyy tehdä!

Ihanaa nähdä konkreettisesti mitattavaa tulosta. Motivoi jatkamaan, kun näki tuloksia.

Kiva mittari, joka herätti kiinnostuksen kurssia kohtaan. Tykkäsin.

Pidän tärkeänä tutkimustietoa.

Tärkeä lähtökohta osallistua tähän.

Fakta on aina faktaa. Oli myös hyvin motivoivaa nähdä hyvät tulokset.

Tutkimus näytti aidot haastekohdat. Täsmätieto oli hyödyllistä.



Alisa Yli-Villamo, IhanaElo



Arvosana ohjaajalle 5,7

Ihmisläheinen, mukava ihminen. Hyvä ulosanti. Selkeästi haluat meille parasta. Mukavia esimerkkejä omasta elämästä. Tartut asioihin positiivisuuden kautta.

Positiivinen ja jämäkkä ote.

Ohjasit keskustelua oikeisiin suuntiin, mutta annoit silti tilaa ajatella ja löytää omia ratkaisuja.

Läsnäolo, ihmisen huomioiminen ja henkilökohtaisuuden tunne oli erittäin hyvää.

Hyvää: Positiivinen elämänasenteesi, kannustava ohjaustapa, ajatusten herättely, et ole fanaatikko, joka paasaisi yhtä ja ainoaa oikeaa tapaa. :)

Erittäin taitava tukemaan jokaisen osallistujan omia vahvuuksia sekä vahvistamaan heikkouksia.



Alisa Yli-Villamo, IhanaElo



Muita esiin nostettuja aiheita

TRE oli mahtava kokemus. Osallistuisin mielelläni jatkossa vastaavalle kurssille.

Eryteisesti hyötyä oli TRE-kurssista.

Matka on vielä kesken ja olisi tärkeää saada välietappeja tämän ryhmän kanssa (vaikka epävirallisia), joissa voisi jutella onnistumisista ja haasteista ja eritoten kuulla miten muilla on mennyt.

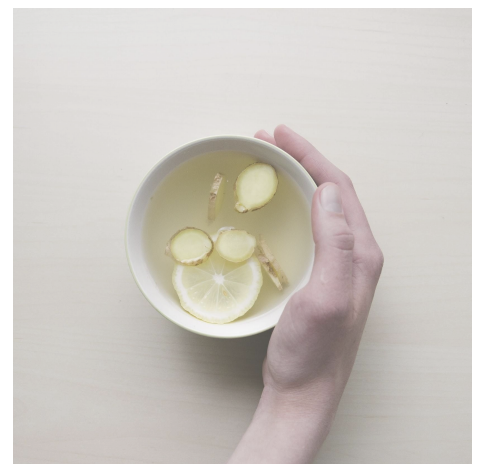
Onko mahdollista saada aivotutkijat luennoimaan aiheesta?

Kiitos HR:lle, että panostavat nykyisin selvästi enemmän meistä huolehtimiseen.



Hyvinvointihankkeen hyödyt toteutuivat

- Pysähdymme jokaisen hankkeeseen osallistuvan henkilökohtaisen hyvinvoinnin äärelle ja tsemppaamme konkreettisin askelin kohti ihanampaa eloa.
- BrainID®-kartoitus tarjoaa objektiivista tietoa aivojen voimavaroista, toimintakunnosta ja palautumiskyvystä.
- Mittaus motivoi muutokseen juuri niillä osa-alueilla, jotka ovat yksilöllisesti tärkeimpiä.
- Yritykseen sitoutuminen ja työnantajakuva vahvistuvat, kun jokainen kohdataan arvokkaana ihmisenä, hyvinvointia tukien.
- Ennaltaehkäisevä toiminta tukee joka päivä jaksamista, sairauspoissaolot vähenevät ja työkykyhaasteita saadaan tuettua ajoissa.
- Hankkeeseen osallistuvien energia ja hyvä olo säteilee kaikkeen tekemiseen ja siitä saavat osansa niin työyhteisö, kumppaniverkosto, asiakkaat kuin läheiset.
- Ajatukset kirkastuvat, tehokkuus ja päätöksenteon laatu nousevat - häröilyn sijaan ollaan läsnä tässä ja nyt.





Alisa Yli-Villamo

KTM, liiketalouden ja muutosjohtamisen ammattilainen
Hyvinvointialan yrittäjä, IhanaElo Oy
Hyvinvointi- ja ravintovalmentaja, kouluttaja ja luennoitsija
LCF Life Coach®
BrainID® -mentor ja sertifioitu TRE-ohjaaja

alisa@ihanaelo.fi

045 126 1100

[LinkedIn Alisa Yli-Villamo](#)

[Twitter @alisa_yv](#)

www.ihanaelo.fi

Fb @ihanaelo



I h a n a E l o ®