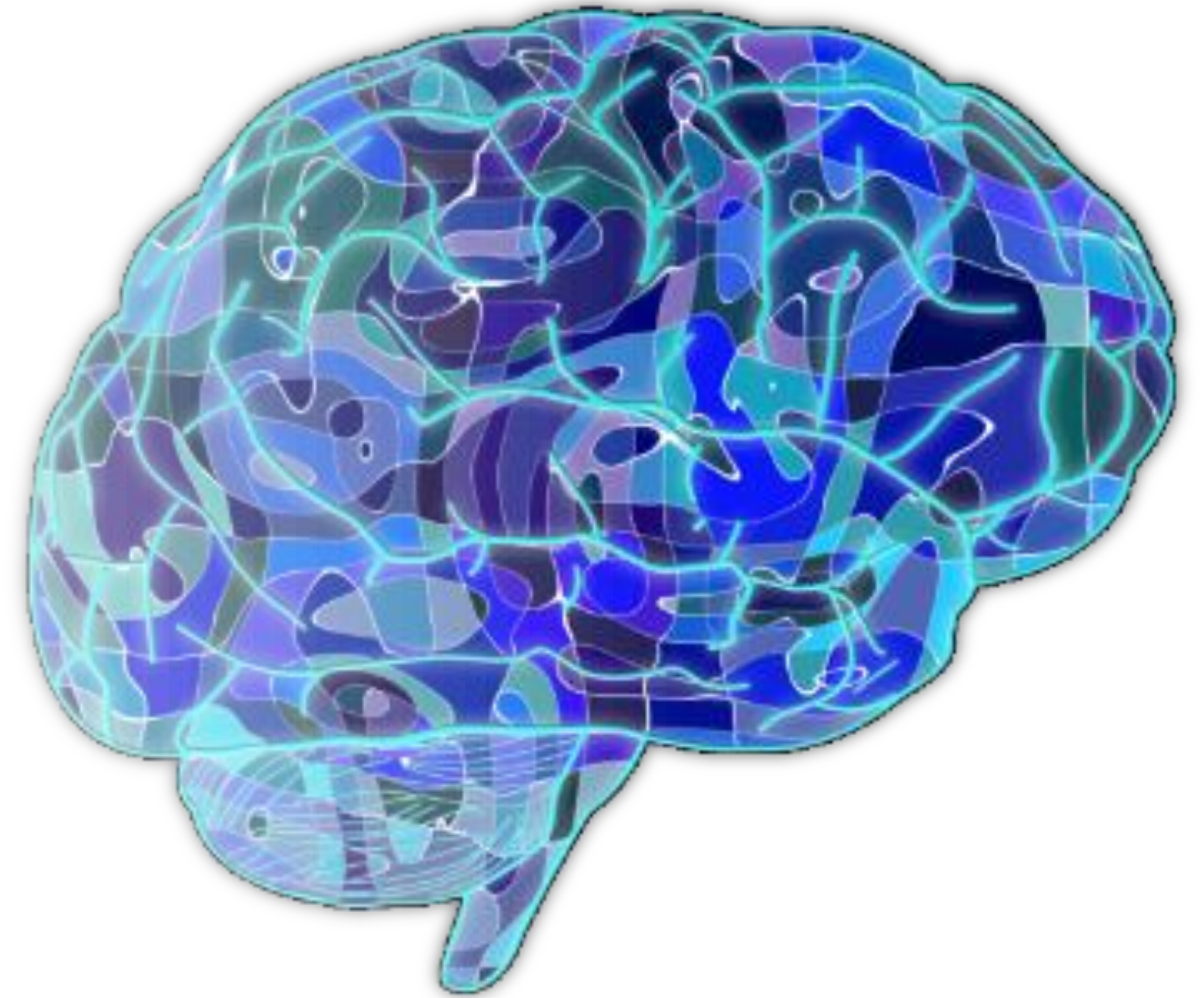




AIVO- HYVINVOINTI- NAVIGAATTORI

Navigoi aivojesi
hyvinvointiin

by WELLBEING FACTORY OY



MUUTOS ALKAA ITSETUNTEMUKSESTA

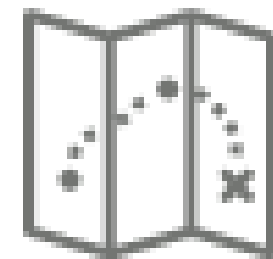
Ymmärrä ensin mikä on lähtötilanteesi

AIVOHYVINVOINTINAVIGAATTORI auttaa sinua tunnistamaan lähtötilanteesi ja ohjaa kohti kestäviä muutoksia. Se kartoittaa tarpeesi ja priorisoi oikeat askeleet juuri sinulle.



Tiedä mistä lähdet matkalle

AIVOHYVINVOINTINAVIGAATTORI auttaa sinua oivaltamaan itsearvion kautta miten kuormittuneet aivosi ovat tällä hetkellä.



Jokaisella on erilainen polku

AIVOHYVINVOINTINAVIGAATTORI auttaa sinua tunnistamaan, mitä sinun on ensin tehtävä, jotta luot vahvan ja kestävä pohjan jatkolle. Tunnistat, millä osa-alueilla sinulla on mahdollisesti tarvetta tehdä muutoksia ja tiedät, mitä yksittäisiä asioita voit halutessasi kehittää.



Tiedä minne menet

AIVOHYVINVOINTINAVIGAATTORI auttaa sinut hyvään alkuun, mutta lopullinen määränpää on sinun käsissäsi. Saatat jo polulle astuessasi tietää tarkasti, minne haluat. Vaihtoehtoisesti haluat ensin aloittaa kulkemisen oikeaan suuntaan ja vähitellen sinulle hahmottuu juuri se sinua motivoiva tavoite. Kun tiedät, minne haluat päästä, sinulla on energiaa voittaa arjen haasteet.

AIVOHYVINVOINTINAVIGAATTORIN HYÖDYT

Raportti antaa hyvän kokonaiskuvan aivokuormituksen tasosta eri osa-alueille



AIVOHYVINVOINTINAVIGAATTORI auttaa sinua hallitsemaan ja parantamaan psyykkistä hyvinvointiasi nykyajan kiireisessä ja tietotulvan täyttämässä maailmassa. Olipa kyseessä työpaineiden hallinta, henkilökohtaisen elämän tasapainottaminen tai jatkuvan tiedon tulvan aiheuttama kuormitus, tämä työkalu tukee sinua aivojen terveenä ja toimivana pitämisessä.

Mikä on AIVOHYVINVOINTINAVIGAATTORI?

AIVOHYVINVOINTINAVIGAATTORI on innovatiivinen itsearviointityökalu, joka tarjoaa arvokkaita oivalluksia psyykkisestä ja yleisestä henkisestä hyvinvoinnistasi. Se tuo esiin elämäsi osa-alueet, jotka lisäävät henkistä kuormitusta, ja tarjoaa käytännön neuvoja kuormituksen vähentämiseksi ja aivojen suorituskyvyn parantamiseksi.

AIVOHYVINVOINTINAVIGAATTORIN OSA-ALUEET



- **Työelämän tasapaino:** Vaikutukset keskittymiskykyyn ja muistiin.
- **Uni ja palautuminen:** Riittävä lepo on kognitiivisen terveyden perusta.
- **Sosiaalinen elämä:** tärkeä tuki aivojen kestokyvyille.
- **Tunne-elämän terveys:** Stressinhallinta suojaten aivojasi.
- **Liikunta ja ravitsemus:** Edistää aivoterveyttä ja ennaltaehkäisee heikkenemistä.
- **Aivotreeni:** Jatkuva oppiminen ylläpitää aivojen plastisuutta.



MIKSI VALITA AIVOHYVINVOINTINAVIGAATTORI?

Olemme ainutkertaisia yksilöitä ja siten siis kaikki erilaisia.



Estä loppuun palaminen: Tunnista psyykkisen ylikuormituksen merkit varhain ja ryhdy toimiin loppuun palamisen ehkäisemiseksi.

Lisää tuottavuutta: Paranna keskittymistä, muistia ja ongelmanratkaisukykyä vähentämällä henkistä kuormitusta.

Paranna emotionaalista hyvinvointia: Opi hallitsemaan stressiä ja tunteita suojataksesi aivojasi.

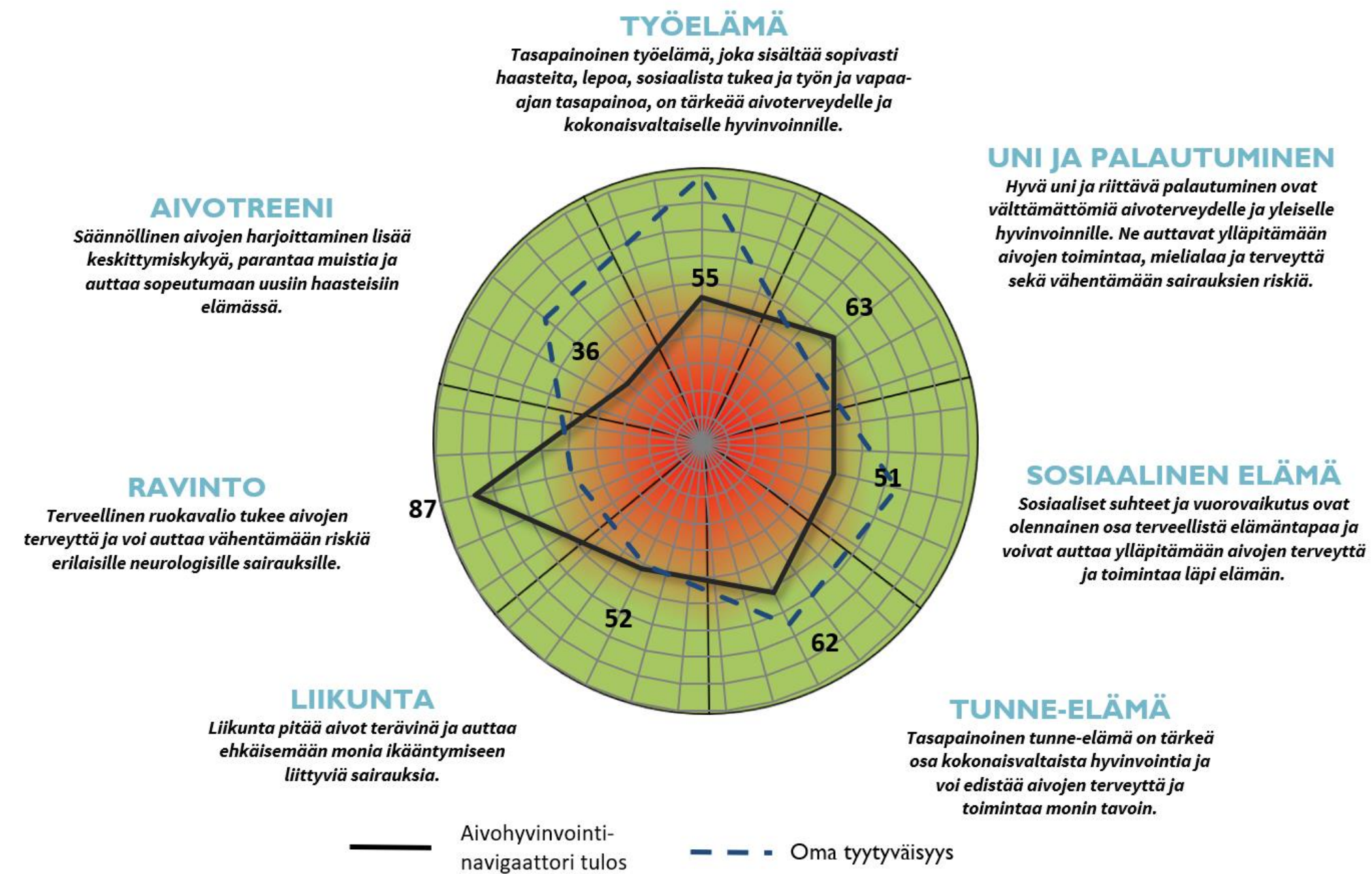
Tukee pitkän aikavälin aivoterveyttä: Omaksu terveellisempiä elämäntapoja säilyttääksesi kognitiiviset toiminnot ikääntyessäsi.

Henkilökohtaiset oivallukset: Saat suosituksia yksilöllisten tulostesi perusteella.

VISUAALINEN RAPORTTI



Aivohyvinvointinavigaattori antaa hyvän kokonaiskuvan, ja sen tulkitseminen on helppoa.



Koettu stressi eri osa-alueilla

