



# After FirstBeat eli mitä mittaustulokset kertovat palautumisestamme?

Ketterät ja hyvinvoivat yritykset -hankkeessa mukana olevilla yrityksillä oli mahdollisuus osallistua FirstBeat-mittauksiin vuoden 2022 aikana. Miltä tulokset näyttävät? Mitä niistä voisi oppia?

Hyvinvoinnin yksi keskeinen kysymys liittyy palautumiseen ja sen riittävään määrään. Omat tuntemukset ovat tärkeitä, mutta palautumisen kohdalla kannattaa tukeutua myös teknologiaan ja mittaamiseen.

Maittavan ja ravitsevan aamupalan ohessa palaamme Ketterät ja hyvinvoivat yritykset -hankkeessa vuonna 2022 tehtyihin FirstBeat-mittaustuloksiin. Pohdimme yhdessä, mitä ne meille kertovat ja mitä voimme niistä oppia.

FirstBeatin tulosten ja palautumisen maailmaan meidät johdattelee Työterveyslaitoksen johtava tutkija Satu Mänttari.

Yhteinen aamu päättyy puolen tunnin rentoutusharjoitukseen. Rentouttavia mikrobiolikkeita arkeen meille opastaa Jaana Heiskanen Rentovillasta.

Rentoutustuokio toteutetaan istuen tai seisten. Se sopii kaikille, eikä vaadi erityisvarusteita tai vaatteita.

Yrittäjä, palaudutko tarpeeksi?  
Miten varmistat riittävän palautumisen?

## FAKTAT

### Koska?

To 2.3.2023 klo 8–10

### Missä?

Scandic Oulu City  
Saaristonkatu 4, Oulu

### Mitä maksaa?

Tilaisuus on maksuton.

### Ilmoittautuminen?

27.2. mennessä  
[maarit.kaartinen@ttl.fi](mailto:maarit.kaartinen@ttl.fi)  
Kerro ilmoittautuessasi yrityksesi nettisivun osoite. Muistathan mainita erityisruokavaliosta!

### Kuka järjestää?

[Ketterät ja hyvinvoivat yritykset -hanke](#)

## KYSY LISÄÄ?

### Eveliina Korkiakangas

projektipäällikkö  
[eveliina.korkiakangas@ttl.fi](mailto:eveliina.korkiakangas@ttl.fi)