

TERVEYDEKSI! Hyvinvointivalmennus



Hyvinvointikysely

Laita ruksi sopivan hymiön alle sen mukaan, miten hyvin väittämä pitää paikkansa kohdallasi.

Mieliala

- Mielialani on valoisa ja hyvä
- En hermostu turhasta
- Minua ohjaa usein sisäinen motivaatio ja into
- Minua ohjaa usein ulkoinen motivaatio ja suorittaminen
- Olen usein innoissani siitä mitä kulloinkin teen
- Teen minulle hyvää mieltä tuottavia asioita
- Elän sellaista elämää kuin haluan
- Tiedän mitä elämältä haluan



Itseluottamus

- Työhön liittyvä itseluottamukseni on hyvä
- Ulkonäköni liittyvä itseluottamukseni on hyvä
- Viihdyn kehossani
- Olen lempeä itselleni
- Kun mokaan, en syytä ja hauku itseäni



Vireystila

Tunnen oloni energiseksi heti

herättyäni

Tunnen oloni virkeäksi lounaan jälkeen

Tunnen oloni virkeäksi illalla

Tunnen oloni virkeäksi töissä

Suoriudun helposti työtehtävistä

Suoriudun helposti arjen haasteista



Uni

Nukun riittävästi arkena

Nukun riittävästi viikonloppuna

En käytä apukeinoja unen saamiseen

Uneni laatu on hyvää ja virkistävää

En heräile yöllä usein

Ymmärrän unen tärkeyden ja priorisoin sen korkealle

Minun on helppo nukahtaa



Liikunta

Kestävyyskuntoni on mielestäni riittävän hyvä

Lihaskuntoni on mielestäni riittävän hyvä

Pidän välipäiviä liikunnasta

Liikun säännöllisesti

Harrastan paljon arkiliikuntaa

Liikuntani on jaksotettu järkevästi

En koe huonoa omatuntoa välipäivistä

Nautin liikunnasta



Stressi

En koe stressiä työpäivän aikana

En koe stressiä iltaisin nukkumaan

mennessä

En herää öisin murehtimaan asioita

Palaudun riittävästi työpäivien välillä

Otan palautumiseen riittävästi aikaa

Viikonloppuni ovat rentouttavia

Olen harvoin sairaana



Ruokailu

Olen tietoinen tekemistäni ruokavalinnoista
Syön usein herkkuja tai epäterveellistä ruokaa
Syön usein valmisruokaa
Syön säännöllisesti ja riittävästi
Kiinnitän huomiota ravinnon laatuun
En syö tunteisiini
En koe häpeää tai syyllisyyttä syömisistäni
Syöminen ei rajoita sosiaalista elämääni

