



# Voi hyvin töissä ja vapaa-ajalla

Avonova Assist

**avonova**

# Et jää yksin tiukassa paikassa

*Nopeat ja kätevät palvelut hyvinvointia tukemaan.*

Työnantajasi tietää, miten tärkeää on, että voit hyvin sekä töissä että vapaalla. Siksi saat taustatukea, kun sitä tarvitset.

## **Avonova Assist -palvelusta löydät:**

- Tukea työelämän kaikkiin vaiheisiin
- Apua ihmissuhteiden solmuihin
- Online-treenit
- Henkilökohtaisen talousneuvonnan palvelun

*Kehitämme Avonova Assistia jatkuvasti, jotta asiakkaamme saavat siitä täyden hyödyn irti. Siksi paketin sisältö saattaa vaihdella eri ajankohtina.*



# Tiesitkö, että...



## FYYSINEN KUNTO

Liikunta vähentää sydän- ja verisuonitautikuoleman riskiä

**50%.**



## ARJEN HAASTEET

Työ- tai ihmissuhdehaasteet ja erilaiset kriisit laskevat työssä suoriutumista jopa

**22 %.**



## MIELENTERVEYS

### Seitsemän kymmenestä

voi paremmin saatuun tukea mielenterveyden haasteisiin.



## ENNALTAEHKÄISEVÄ APU

Jo viiden keskustelutaantumisen aikana osallistujien hyvinvointi parani

**27 %.**



## OMA TALOUS

Simplikit säästökeinot voivat saada tulosi riittämään jopa

**10 %** paremmin.

# Avonova on apunasi näissä:

Työmotivaation  
haasteet

Muutokseen  
sopeutuminen

Konfliktit  
työpaikalla

Ihmissuhdeongelmat

Uusi rooli tai  
töihinpaluu

Esihenkilötyön tuki

Fyysinen kunto

Taloudelliset  
vaikeudet





*Palvelu on  
ilmainen  
sinulle ja  
perheellesi*

FYYSINEN KUNTO

# ONLINE-TREENIT

Kotitreeni tuo helposti rennomman olon. Kuntoile missä tahansa, milloin tahansa. Apunasi ovat kokeneet valmentajat.

- Pohjoismainen online-treenipalvelu
- Treenaa ajasta ja paikasta riippumatta
- Laaja valikoima treeniohjelmia
- Katso tallenteita tai osallistu live-treeneihin
- Välineitä tai aiempaa kokemusta ei tarvita
- Etua voi käyttää kuka vain kotitaloudessasi



5 x 45min  
etätapaamista  
ilmaiseksi  
sinulle

RATKAISUJA TYÖSSÄ JAKSAMISEEN

# KESKUSTELUA JA RATKAISUJA TYÖELÄMÄN HAASTEISIIN

Avonova Assistin kautta saat yhteyden asiantuntijoihin, jotka auttavat sinua erilaisissa työ- ja vapaa-ajan solmuissa. Saat keskusteluapua 5 x 45 min ajan. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja ratkaisukeskeisiä.

- Työmotivaatio ja työssä jaksaminen
- Oman osaamisen kehittäminen
- Muutostilanteet töissä ja vapaalla
- Vuorovaikutustaitojen kehittäminen
- Henkilökohtaisen elämän haasteet, kuten ihmissuhdeongelma



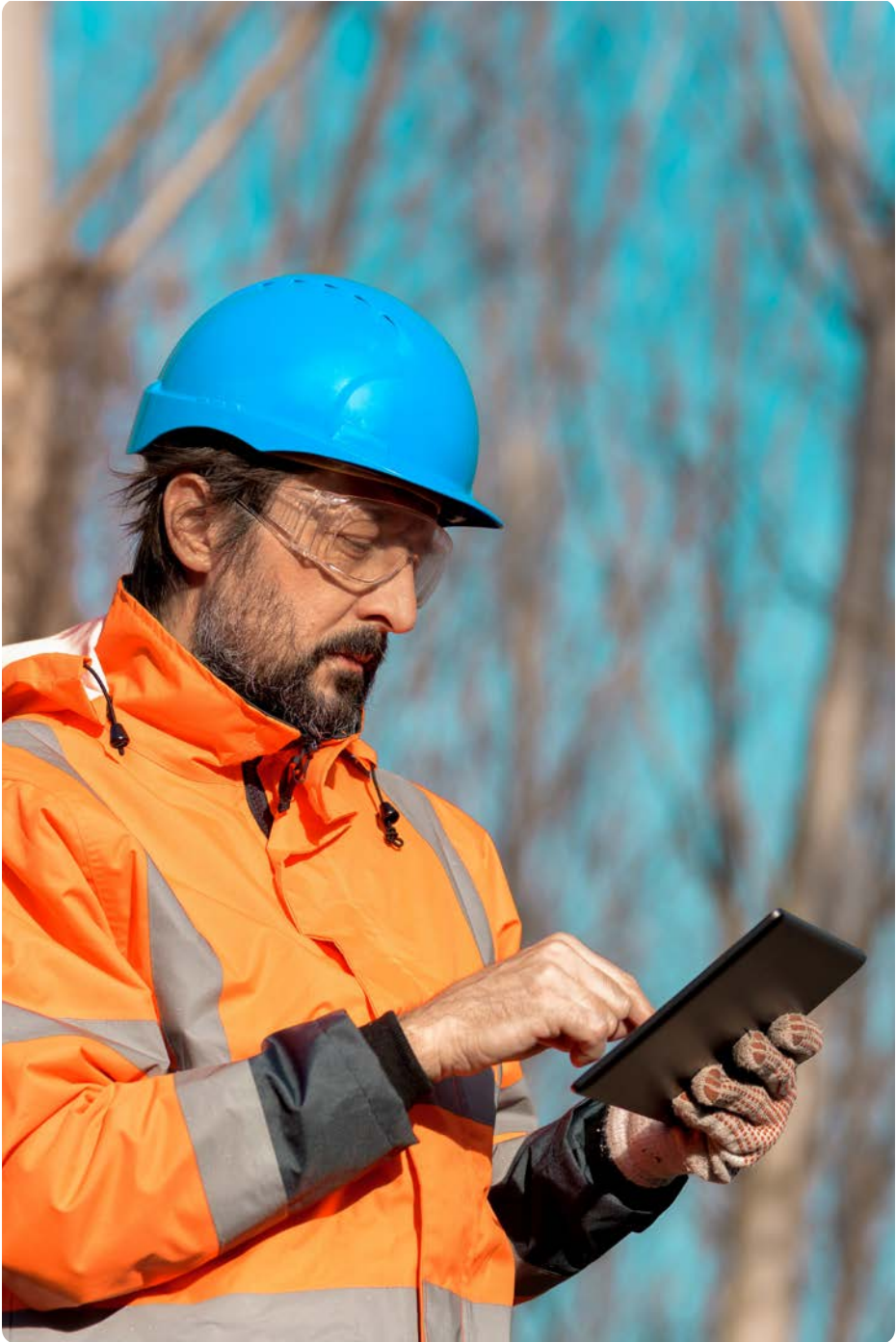
*Palvelu on  
ilmainen  
sinulle ja  
perheellesi*

OMA TALOUS

# NEUVOT TALOUDEN HALLINTAAN

Korot ja hinnat nousevat, ja arjen menojen hallinta voi tuntua haastavalta. Avonova Assist tarjoaa henkilökohtaista talousneuvontaa oman rahankäytön suunnitteluun.

- Jopa 10 tapaamiskertaa per henkilö / vuosi (18 vuotta täyttäneet saman kotitalouden jäsenet)
- Apua budjetoinnissa
- Kokonaiskuva velkojen tilanteesta ja seuraavien askelten suunnittelu
- Pitkän tähtäimen suunnitelmat varojen kartuttamiseen



# Työturvallisuudestasi pidetään huolta

Työnantajasi on satsannut paitsi henkilökohtaiseen hyvinvointiisi, myös työpaikan käytäntöjen kehittämiseen. Avonova Assist auttaa pitämään työturvallisuuden prosessit kunnossa.



## HENKILÖKOHTAINEN NEUVOJA

Oma yhteyshenkilö auttaa pitämään yrityksen ajan tasalla työturvallisuusvelvoitteiden suhteen.

## RISKINARVIOINTI

Avonova tarjoaa lomakkeita joissa on toimialakohtaisia malleja, jotka helpottavat riskien hallintaa eri toimialoilla.

## TYÖTURVALLISUUDEN DOKUMENTIT

Digitaalinen sovellus ohjeiden ja työturvallisuustietojen hallintaan ja tiedonvälitykseen.

## HR-TYÖKALUT

Välineet parempaan tiedonkulkuun ja dokumentointiin.

# Asiakkaiden kommentteja

## NEUVOT TALOUDEN HALLINTAAN

“Olin stressannut talousasioista viimeiset kaksi vuotta. Stressini johtui hallinnan puutteesta. Kun sain apua budjetointiin, koko perhe huomasi uudenlaisen tasapainon tunteen. Meillä on nyt positiivisempi ote perheemme talousasioihin.”

## TUKI TYÖSSÄ JAKSAMISEEN

“Tosi hyvä, matalan kynnyksen palvelu! Tapaamisista sai paljon eväitä, ja tukea laajemmin kuin kuvittelinkaan. Ja jos ajattelet, että “vielä en tarvitse apua”, niin juuri silloin on hyvä kohta pysähtyä.”



# Nopeaa ja tehokasta apua juuri silloin, kun sitä tarvitset



Pohjoismainen kumppanisi turvallisiin ja  
tehokkaisiin työpäiviin

avonova.fi

avonova