



We fix your focus.

Miksi? Saat asiat tehtyä uuvuttamatta aivojasi.

Miten? Tieteellisesti tutkitulla **Focus Tiger -ohjelmalla**, joka parantaa keskittymiskykyä ja tuottavuutta.

Top100 startups
globally in **SLUSH100**



Winner: UN
sustainability goals



Top10 growth companies



Researched at the
University of Helsinki





ENSIMMÄINEN FOCUS TIGER -RYHMÄ

VARHAN FOKUS TIKERIT

- Kohderyhmä: adhd:n dg-tutkimusta odottavat potilaat
- Focus Tiger –oppimisalustalle kirjautui 42 henkilöä
- 23/42 on vastannut alkukyselyyn
- 31/42 on aloittanut ohjelman (edennyt yli 3%)
- 9/42 on vastannut loppukyselyyn.

Seuraavaksi yhteenveto loppukyselyn vaikuttavuusdatasta.



Focus Tiger VAIKUTTAVUUSDATA

"Materiaalit ja kokonaisuus oli todella hyvin laadittu. Esimerkit, tietoiskut ja minityökalut olivat relevantteja sekä kannustivat minuakin tekemään muutoksen elämässäni. Kyseessä on kenties hyödyllisin "kurssi", jolla olen koskaan ollut."

"Selvästi olette perehtyneet aiheeseen. Olen saanut paljon uusia työkaluja arjen helpottamiseksi. En ole vielä ehtinyt kokeilla kaikkia Focus Tiikerin tarjoamia työkaluja, mutta aion tutustua niihinkin kun ehdin."

67 %

SAAVUTUKSEN
TUNNE
LISÄÄNTYNYT
11% kohtalaisesti
56% merkittävästi

56 %

KYKY HALLITA
STRESSIÄ
PARANTUNUT
11% kohtalaisesti
44% merkittävästi

78 %

VÄHENTÄNYT
MULTITASKAAMISTA
78% merkittävästi

78 %

LÄSNÄOLON TAITO
LISÄÄNTYNYT
44% kohtalaisesti
33% merkittävästi

78 %

TUNNE TYÖN
HALLINNASTA
PARANTUNUT
33% kohtalaisesti
44% merkittävästi

78 %

ELÄMÄN-
TYYYTYVÄISYYS
LISÄÄNTYNYT
11% kohtalaisesti
67% merkittävästi

67 %

TYÖTYTYVÄISYYS
PARANTUNUT
22% kohtalaisesti
44% merkittävästi

89 %

OPITUT TYÖKALUT VOIVAT AUTTAA
EHKÄISEMÄÄN TYÖUUPUMUSTA

78 %

TUOTTAVA TYÖAIKA LISÄÄNTYNYT

33%: 0,5+ H/PÄIVÄ

11%: 1+ H/PÄIVÄ



**Focus
Tiger**

*) Likert-asteikko 1-5



6 viikon muutos

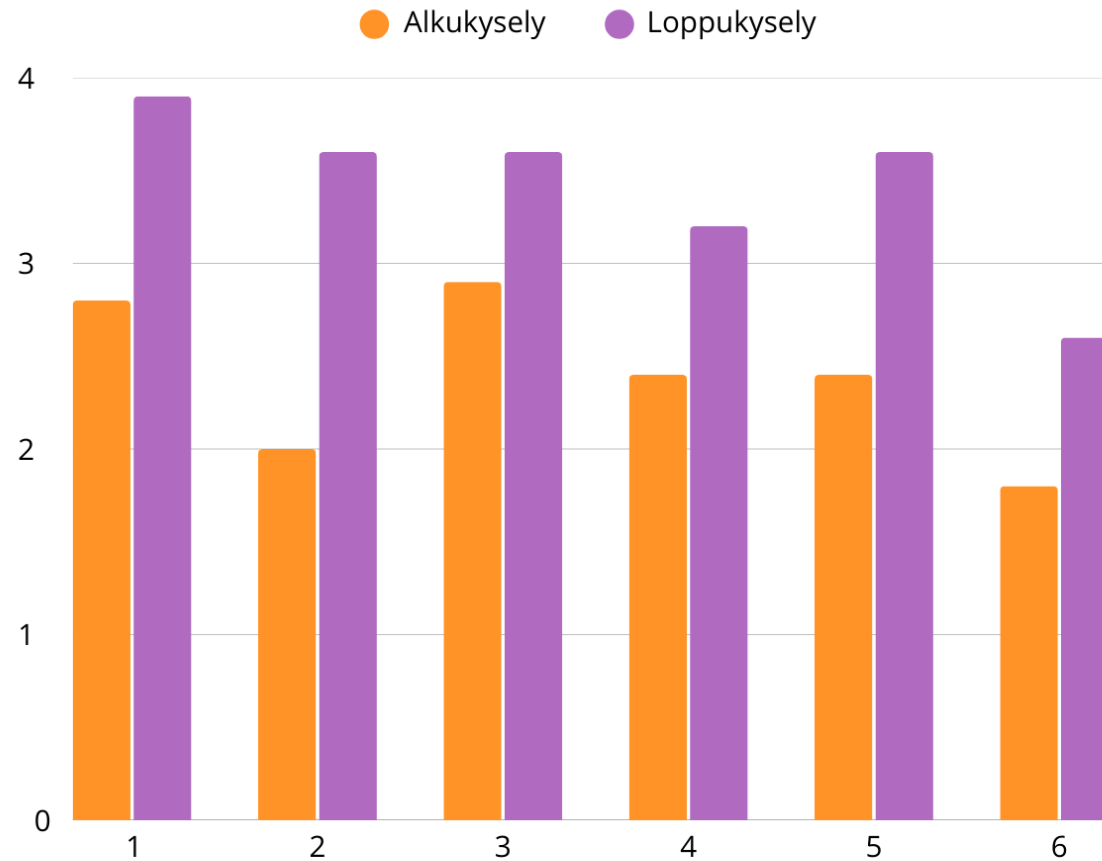
(Asteikko 1-5)

- Kuinka hyvin olet viime kuukauden aikana suoriutunut **keskittymistä** **vaativissa** tehtävissä? Keskiarvo alkukyselyssä **5,6** -> keskiarvo loppukyselyssä **6,8**
- Kuinka usein olet kokenut vaikeuksia keskittymisen kanssa viimeisen kuukauden aikana? **4,3** -> **3,1**
- **89%** tehnyt toimenpiteitä parantaakseen unta
- **89%** on tietoisesti lisännyt fyysistä aktiivisuutta



6 viikon muutos

**Focus
Tiger**



1. Tiedätkö, miten voit vaikuttaa omaan motivaatioosi? 2,9 -> 4,1
2. Tiedätkö, miten voit voittaa prokrastinaatiokynnyksen? 2,3 -> 3,2
3. Asetatko itsellesi päivittäisiä tavoitteita? 3,3 -> 4,0
4. Menetkö ulos ennen työpäivän aloittamista 3,1 -> 3,1
5. Kuinka usein pidät aivotaukoja päivän aikana? 2,3 -> 3,6



Mistä keskittymiskykyäsi heikentävistä haitallisista tavoista olet päässyt eroon?

Netin scrollaaminen ja paikallaan jumiutuminen

Multitaskaus. Ylimääräisten näyttölaitteiden päällä pitäminen.

Kännykänkäyttö esim. ulkoilun ja kirjoittamisen aikana. Keskityn ko. aktiviteetteihin nykyään ilman, että vastailen viesteihin samaan aikaan.

Asioiden vatvomisesta

Olen alkanut käyttää muistikirjaa, johon voin kirjata juoksevia asioita. Se on auttanut multitaskauksen vähentämiseen. Olen lähes aina valinnut käsityöt tabletin selailun sijasta.

Mikä on suosikkityökalusi, vinkkisi tai uusi tapasi?

Hengitysharjoituksissa oli uusia vaihtoehtoja, ne ovat hyödyllisiä

Aamukävely ennen aamiaista.

Täytyy vs. haluan. Jos on pakko tehdä jotain niin tehtävä tuntuu vielä vastenmielisemmältä.





Mikä oli pääopetuksesi ohjelmasta?

Pysähdy. Keskeytä. Rauhoitu. Harkitse. Tasapainotu.

Keskittymiseen auttaa moni pienikin asia. Tauot ovat hyvin tärkeitä aivoille, ja liikunta auttaa saamaan keskittymään ja myös rentoutumaan.

Yhteen asiaan keskittyminen kerrallaan on parasta aivoille. Tästä olen tullut tietoisemmaksi ja olen kehittänyt toimintaani, mutten ole vielä valmis elämään pilkun tarkkaan aikataulutettua elämää.

Itsensä motivoimisessa tulisi olla mukana sitä laajemmin ja pidemmällä aikavälillä tukevia elementtejä liittyen mm. elämän merkityksellisyyden tunteeseen. Ja että tauot on tosi tärkeitä :)

Minkä fiksun tavan haluat oppia seuraavaksi?

Urheilu päivittäin

Säännöllisyys ja ajan hallinta vapaa-ajallakin.

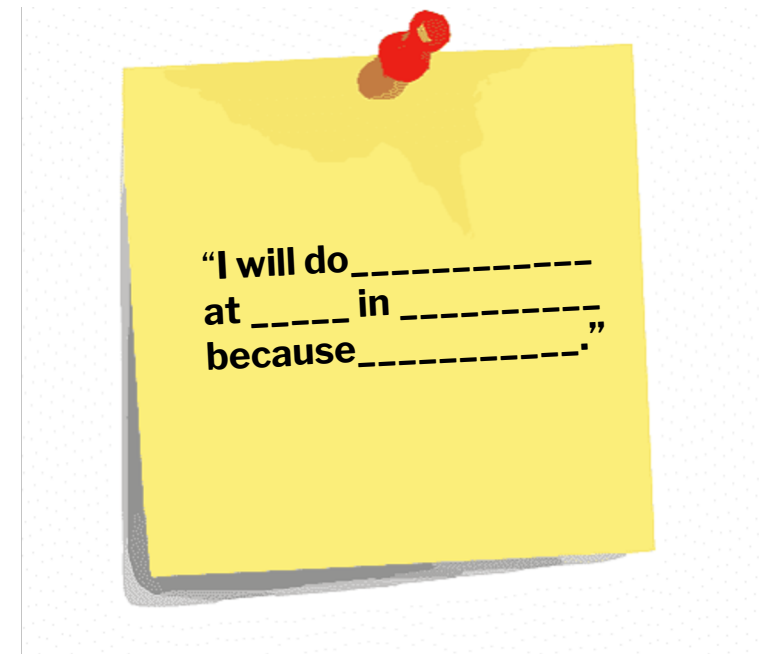
Lisää sisäistä rauhaa ja hetkessä olemista.

Työpäivien aikana taukojen pitäminen taukoina (töistä irtauttavaa) ja työpäivän päätteeksi ajatusten kirjaus ja jättäminen työpaikalle.



**Focus
Tiger**

Kiitos VARHA!



#nomultitasking