

A group of five diverse people (three men and two women) are standing in a grassy field, clapping their hands in a line. They are all smiling and looking towards the right. The background is a lush green field with trees in the distance, suggesting an outdoor setting.

Guide till en hälsosam och lönsam arbetsplats

Lägg grunden för hållbara glada medarbetare

En hälsoguide från strategi till genomförande, ekonomi och utveckling

Vägen till välmående organisationer

Att friska, välmående och glada medarbetare skapar attraktiva arbetsgivare och framgångsrika verksamheter råder det inga tvivel om. Trots att anställda är företagets viktigaste resurs upplever ändå var tredje yrkesverksam hälsoproblem kopplat till jobbet, något som ofta beror på att arbetsgivaren saknar en långsiktig hälsostrategi. Visste du förresten att stress är en primär anledning till att anställda vill byta arbetsgivare?

Lyckligtvis finns det framgångsrika företag att lära ifrån, de som lyckats vända trenden från arbetsrelaterad ohälsa och höga sjukfrånvarokostnader till ökad frisknärvaro med uppåt 30 procent på ett år genom preventivt hälsoarbete. Förutom ökad frisknärvaro finns det större vinster än så, bland annat 30 - 60 procent i ökade produktivetsvinster och 59 procent lägre risk att tappa personal när medarbetare mår bättre och orkar mer.

Vi guidar dig i hur ni kan skapa en strategi för att etablera en hälsosam och lönsam organisation som håller i längden. Här ligger grunden att skapa engagemang, teamkänsla, glädje och energi genom fysiska aktiviteter – där även social och psykisk hälsa ingår i den långsiktiga hälsoplanen. Inte minst att hälsoarbetet bör vara enkelt och roligt för alla inblandade för att kunna skapa goda hälsovanor.

Du får även tips på hur hälsoplanen kan genomföras för att uppnå bästa resultat, råd som bygger på vår erfarenhet med kunder och samarbetspartners i Sverige och globalt.



Strategi och plan

Syftet med en hälsost strategi är att skapa en förflyttning från ett nuläge mot det vi önskar uppnå. Genom att sätta en strategi för att stärka hälsan hos samtliga medarbetare stärks även förutsättningarna för hela företaget att nå affärsmålen.

Innehåll i en hälsost strategi:

- En överblick av nuläget. När det är tydligt kan ni fatta beslut om utveckling.
- Tydliga mål och planer på hur vägen till ett önskat framtidsläge ska se ut.
- Resurser ni redan har och vilka ni behöver tillföra för att nå drömläget.
- Planerade aktiviteter som gör att organisationen kan nå sina hälsorelaterade mål.
- Bortvalda aktiviteter som inte tar er verksamhet närmare era hälsorelaterade mål.
- Tydlig paketering och kommunikation så att personalen förstår och gillar hälsost strategin.
- Uppföljning genom mätbara resultat samt hur och när dessa ska följas upp.
- Reflektion för att lära av hälsoreultatet och vidareutveckla hälsost strategin.

För att hälsa ska bli en del av företagskulturen och employer branding krävs långsiktighet och uthållighet. Hälsost strategin bör genomföras i små steg, hållas levande och det gäller att omfamna två sidor av samma mynt, medarbetarens och verksamhetens vinster.



Tre ledord för en lyckad hälsostrategi

Ska ni lyckas få alla medarbetare att bibehålla – eller etablera – hälsosamma vanor krävs lyhördhet, tydlighet och delaktighet.

Lyhördhet

Det krävs lyhördhet för att inkludera och inspirera varje individ i hälsosatsningen. Eftersom förutsättningarna och behoven ser olika ut kommer ni inte att kunna hitta en aktivitet som fångar alla utan ni måste kartlägga vilka olika initiativ som behöver genomföras. För en del kan lunchpromenad och pausgympa bryta stillasittande, för andra kan gruppträning i naturen passa bättre. Andra kan behöva rådgivning kring kost och stress. Att få motivation till motion och bättre kunskap om hälsa kan vara aktiviteter som andra behöver.

Delaktighet

Delaktighet från ledningsgruppen är A och O i ett hälsofrämjande arbete. Det ligger något i talesättet att handlingar väger tyngre än ord, eller hur? En chef som ber sina medarbetare att delta i hälsoaktiviteter som erbjuds men som själv knappar på tangentbordet under tiden signalerar att hälsosatsningen inte är så viktig – eller att de ska delta i mån av tid. En chef som däremot föregår med gott exempel när det kommer till träning, vila, sömn, teambuilding och kost är en sann inspirationskälla. Här kan även utsedda hälsoinspiratörer vara en bra länk mellan ledningsgruppen och övriga medarbetare för att visa vägen till bättre hälsa.

Tydlighet

Tydlighet behövs för att skapa trygghet bland medarbetarna och för att ni som visar vägen ska kunna mäta resultatet. Förmedla att ni prioriterar personalens hälsa eftersom ni vet att deras välmående hänger ihop med att ni ska nå era andra mål. Ni kan exempelvis ersätta måndagsmötet i konferensrummet med walk-and-talk eller schemalägga pausgympa för alla. Att få in återkommande motionsaktiviteter, såväl fysiska som digitala, och genomföra dessa tillsammans ökar chanserna markant för att goda rutiner upprätthålls.



Genomförande - 7 tips

När väl planen är satt är det dags att påbörja en ny vardag där ni tillsammans, bit för bit, aktiverar er och bygger upp en hälsosam kultur. Här är våra sju bästa tips och råd på vägen!

Erbjud flexibilitet

1

Enligt Sifo-undersökningen Tomorrow Report tackar 35 procent av svenskarna nej till jobb om de inte erbjuds möjlighet till distansarbete. Att erbjuda ett flexibelt arbetsliv underlättar för medarbetarna att få ihop livspusslet och ta sig tid för den livsviktiga träningen – och återhämtningen. Satsa på hälsoaktiviteter som passar såväl på arbetsplatsen som digitalt för att uppmuntra medarbetare till att röra på sig och fylla på kunskap oavsett var de befinner sig.

Glöm one size fits all

2

Ett av de vanligaste misstagen företag begår är att genomföra samma aktivitet gång på gång och därmed endast komma åt eller premiera en specifik grupp deltagare. Nyckeln till en långsiktig och inkluderande hälsosatsning stavas anpassning och mångfald. Glöm "one size fits all" – ni behöver se till såväl företagets som individens behov. En fara är annars att bara nå de redan aktiva eller att medarbetarna tröttnar på en återkommande aktivitet. Så säkra en mix av aktiviteter där var och en kan och vill delta utifrån sina förutsättningar. När fokus ligger på att anta nya utmaningar snarare än prestation fångar du även fler.



Belöna och premiera

3

Var tydlig redan från början vad man kan vinna i en motionsutmaning, det sporrar. För handen på hjärtat så gillar alla att vinna ett fint pris. Se till att priserna är lag-baserade och allra helst en upplevelse som vinnande lag kan delta i tillsammans. Men lika viktigt som slutpris är alla löpande priser som kan delas ut för exempelvis etappvinnare, vinnare av bästa bild eller lagnamn. Premiera inte enbart prestation utan även engagemang, hälsoutveckling och team-spirit.

Gör gott tillsammans

4

Gör ert CSR engagemang till en del av er hälsosatsning för att engagera ännu fler internt. Bjud in er CSR partner och kämpa tillsammans mot ett gott mål och samla pengar till valfri välgörenhetsorganisation baserat på fysiskt aktiva val i vardagen. Låt det vinnande laget vara ambassadörer som överlämnar donationen. Att minska CO₂-utsläppen genom att cykla, gå eller springa till och från jobbet är ännu ett sätt att engagera och bygga en omtänksam kultur.

Håll intresset uppe

5

Se till så att medarbetarna hålls motiverade under hela hälsosatsningen, inte bara i början när allt är nytt och spännande utan en ständig uppmuntran över lång tid. Fånga intresset löpande med allt från inledande peptalks, hälsoutmaningar, hälsotips, automatisk och personlig uppföljning till in-app-messages, föreläsningar och miniatutmaningar. Det sporrar deltagarna att kämpa vidare. Skapa även förutsättningar för att peppa varandra digitalt, det skapar teamkänsla bland spridd personal.



6

Utmana arbetsschemat

Att utnyttja en friskvårdstimme och ta aktiva pauser ska inte medföra en känsla av att behöva jobba ikapp. Utmana arbetsschemat och lägg till motion och annan återhämtning på arbetstid. Varför inte belöna ökad motion eller vinnare i aktivitetstävlingar med extra semester? Nyttänkande och framgångsrika företag upplever vardagsmotion som vägen för energitillskott, ökad koncentration, produktivitet och kreativitet. Så lär av dem som har en hälsosam kultur!

7

Ha kul tillsammans

Glöm inte det kanske viktigaste av allt - det måste vara kul! Ska hälsoaktiviteten få en långsiktig effekt på hälsan och företags-kulturen behöver den vara rolig och inspirerande. Inte minst krävs det gemensamma aktiviteter för motivationens och den sociala hälsans skull. Här kan exempelvis rättvis poängsättning utifrån var och ens hälsostatus fånga fler i motionstävlingar och gruppträning eller kick-off med hälsotema kan stärka teambuilding.

Ett bra föredöme för branschen är Morakniv som under sin hälsoutmaning "Get Sharp with Morakniv" belönade det vinnande lagets medarbetare med en extra semesterdag för sitt hälsoengagemang!



Siffror i branschen

Rapport efter rapport, studie efter studie visar på vinster när personalthälsan främjas.

30 %

Sjukfrånvaron kan minska med 30 procent vid preventivt hälsoarbete.

59 %

Ett högt välmående gör anställda 59 procent mindre benägna att byta arbetsgivare.

60 %

Produktivitetsvinsterna kan öka mellan 30 till 60 procent vid ökat välmående.

50 %

Varannan svensk vill byta jobb 2022, varav 36 procent på grund av stress.

27 %

Anställda med ett högt välmående är 27 procent mer benägna att prestera på topp.

Källor:

[Arbetsmiljöverket](#)

[Sunt Arbetsliv](#)

[Främjafys](#)

[Personio](#)

[Gallup](#)

[Folkhälsomyndigheten](#)

Resultat

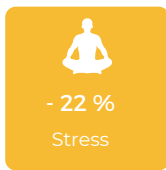
Det finns mycket att vinna på att sätta hälsan i första rummet och prioritera det arbetet varje dag. Men hur vet vi om vi skapat en förändring åt rätt håll och vilken möjlighet har vi till att kontinuerligt investera i personalhälsa? Genom att mäta hälsoinvesteringen i såväl kronor och ören (ROI, Return on Investment) som mjukare värden (VOI, Value on Investment) och jämföra mot uppsatta mål så vet ni om ni är på rätt väg.

Hälsa som business case

Kan ni för ledningen visa er besparing i sjukfrånvarokostnader (ROI) genom ökad frisknärvaro vid preventivt hälsoarbete och därtill visa uppnådda värden (VOI) för medarbetarna i form av exempelvis ökat välmående, trivsel, engagemang och produktivitet så blir det lättare att argumentera för fortsatta resurser till det långsiktiga hälsoarbetet. Med glad och stolt personal gör ni dessutom en fin affär för ert varumärke och kan fånga talanger!

Siffror som talar för sig själv

Efter genomförd hälsoutmaning med Challengeize förbättrade konsultföretaget Knowit Linköping sina medarbetares fysiska form med 15,3 procent och Turner & Townsend Norden minskade stressen med 22 procent och ökade medarbetarnas välmående med 19,4 procent. På revisionsbolaget RSM i Sverige ökade personalen sin vardagsmotion med 14,7 procent och må-bra känslan ökade med 12 procent. Samtidigt sänkte personalen sin metaboliska ålder med i snitt 2 år på knappt ett år, deras fysiska hälsostatus förbättrades alltså och de blev "yngre".



Ta hjälp av hälsoexperter och utvecklas

Precis som vid andra förändringsarbeten behöver ni vara uthålliga, låta implementeringen av hälsostrategin ta sin tid och genomföra en del i taget så att arbetet inte upplevs övermäktigt. Det är vanligt att behöva ta hjälp utifrån av en hälsopedagog som med sin expertis kan agera förändringsledare i arbetet med friskvård på jobbet. När ni väl har rätt grund på plats finns alla förutsättningar för att få de där nya, goda vanorna att sätta sig i väggarna.

När du anlitar **Challengize** som hälsopartner hjälper vi dig att sätta upp KPI:er kopplat till deltagande i era hälsoaktiviteter och upplevda hälsoresultat. Vi är bollplank för chefer, skräddarsyr hälsoplaner och hjälper till att leda hälsoarbetet. Med en röd tråd igenom allt från hälsoutmaningar, föreläsningar, träningsgrupper, lopp, kroppsmätningar, utbildningar m.m. blir arbetet lätt att realisera och vidareutveckla.

Du får alltid en hälsorapport efter genomförandet som lyfter mätbara data över välmående som helhet men även hur medarbetarnas sömn, stress och fysiska form utvecklats. Värden som alltid utvecklas positivt bland anställda hos våra kunder när den fysiska aktiviteten ökar. Vi hjälper dig även att räkna på hälsovinster i form av ökad kapacitet hos medarbetarna och produktivitetsvinster för organisationen.

Utmana hälsoarbetet - vinn arbetsglädje och energi!

Att investera i hälsa hos personalen är en långsiktig och självklar del hos många organisationer i dag.

"Att få folk att röra på sig och ha kul tillsammans" är vår mission. Låt oss leva vår passion tillsammans med er fantastiska personal och ta er med på en rolig och vinnande hälsoresa!

Kontakta oss

info@challengize.com

go.challengize.com

