



LifeWorks
by Morneau Shepell

LIFT
session

CASE STUDY - BELL

Bell employees improve their wellbeing with fitness and mindfulness classes via LIFT session's digital wellness platform

Bell



Summary

Bell, Canada's largest communications company, was looking for a wellness solution to promote physical and mental wellbeing to the company's entire workforce. The Company decided to pilot a series of private broadcast classes for a two-month period in which employees would have access to weekly yoga, mindfulness and low intensity interval training classes. The goal was to evaluate employee engagement and satisfaction and determine if Private Broadcast Classes were a benefit Bell would provide to employees.

LIFT session was selected for its ability to deliver a customized, turnkey solution providing a variety of Live Private Broadcast Classes led by world-class instructors. LIFT collaborated closely with Bell to create a schedule and curriculum optimized for employee participation and engagement.

Through LIFT's Private Broadcast Classes Bell was able to build significant engagement and meaningfully contribute to employee wellness. As evidenced by employee feedback, this initiative has proven to be a big success.

Bell + LIFT Private Broadcast Class Stats

Bell deployed a variety of weekly proactive wellness classes (Yoga, Mindfulness and LIIT) to help employees get physically active and reduce stress and anxiety

>95%

Employee satisfaction with
Private Broadcast Classes

>95%

Felt sessions were
beneficial to their health

>96%

Would recommend
LIFT to colleagues

4.73/5

Average LIFT session rating

Impact of initiatives

The impact of Bell's deployment of LIFT Private Broadcast Classes has been outstanding. Offering a variety of different class types and structured programming allowed Bell to engage a high number of employees, all of whom had raving feedback about the classes and the coaches.

>95%

Stated the classes improved their day

>96%

Will continue participating in future classes

>96%

Stated the coach was engaging and provided clear instructions

Testimonials

"First class. Very well done. Will be making this a regular habit. Thanks!"

"That was just what I needed! Energized into the afternoon"

"Great instructor with an amazing upbeat vibe and positive energy. First Class and definitely not the last :)"

"Amazing trainer, glad to be here, I'm a lover of yoga, and its so great to have this during work to break up the day. Often, we don't get up much from our desk to stretch, so this is awesome!"

"This was my first session and really enjoyed it. Is it possible to have the meditation and mobilization class two times a week?"

Conclusion

The Bell-LifeWorks-LIFT sessions pilot proved to be such a success with employees that Bell has decided to continue offering Private Broadcast Classes. For Q2, Bell will further enhance the offering by adding two additional weekly classes to the schedule and diversify the class types to include Cardio Bootcamp and Dance Fitness classes. Bell continues to work closely with the LIFT team to evolve their wellness offering to help keep their employees engaged and healthy, both physically and mentally.

"We understand the importance of providing services that help improve employee's wellbeing, especially in these challenging times. LIFT's private broadcast classes do just that. They provide employees the opportunity to move while giving them the much-needed chance to feel connected to their colleagues"

Maryline Soucy
Senior Manager – Workplace Health

Bell



SynerVie
par Morneau Shepell

LIFT
s e s s i o n

ÉTUDE DE CAS - BELL

Les employés de l'équipe Bell améliorent leur santé grâce à des cours de conditionnement physique et de pleine conscience avec la plateforme de bien-être numérique de LIFT session

Bell



Sommaire

Bell, la plus grande entreprise de communications au Canada, était à la recherche d'une solution de bien-être pour promouvoir la santé physique et mentale de l'ensemble des employés de l'entreprise. La compagnie a décidé de mettre à l'essai une série de séances de diffusion en direct privées, pour une période de deux mois, au cours desquelles les employés auraient accès à des séances hebdomadaires de yoga, de pleine conscience et d'entraînement par intervalles de faible intensité. L'objectif était d'évaluer l'intérêt et la satisfaction des employés et de déterminer si Bell devrait continuer à offrir ces séances de diffusion en direct privées à ses employés.

LIFT session a été sélectionné pour sa capacité à fournir une solution personnalisée et clé en main, offrant une variété de cours en diffusion privés, dirigés par des instructeurs de renommée mondiale. LIFT a collaboré avec Bell pour créer un horaire et un programme afin d'optimiser la participation et l'engagement des employés.

Grâce aux classes privées en ligne de LIFT, Bell a été en mesure de renforcer son engagement et contribuer de façon significative au mieux-être des employés. Comme en témoignent les commentaires des employés, cette initiative s'est avérée un grand succès.

Statistiques sur les séances de diffusion privées Bell + LIFT

Bell a déployé une variété de cours hebdomadaires favorisant le bien-être afin d'encourager ses employés à être actifs et de les aider à réduire leur niveau de stress et d'anxiété

>95%

Satisfaction des employés à l'égard
des séances de diffusion privées

>95%

Utilisateurs des séances ayant
ressenti un bénéfice pour leur santé

>96%

Utilisateurs recommandant
LIFT à leurs collègues

4.73/5

Note moyenne accordée
à une séance LIFT

Impact

L'impact des classes de diffusion privées LIFT a été remarquable. La variété des cours et la programmation structurée ont permis à Bell de favoriser l'engagement d'un grand nombre d'employés, qui avaient tous des commentaires élogieux sur les cours et les entraîneurs.

>95%

Ont indiqué que les classes ont eut un effet positif sur leur journée

>96%

Compte participer à des futures séances

>96%

Ont déclaré que l'entraîneur était stimulant

Témoignages

« J'ai beaucoup apprécié, un beau moment pour soi. Merci beaucoup pour les cours. Ça fait tellement du bien. »

« J'ai adoré ce cours. Je me sens plein d'énergie pour l'après-midi. Merci! »

« C'est ma première séance de pleine conscience, mais pas ma dernière. La classe et l'instructeur étaient merveilleux! »

« J'adore ce type d'exercice! Les cours de l'après-midi sont exactement quand j'en ai besoin! »

« Je ne m'étais pas entraîné depuis longtemps. Je me rends compte à quel point ça me manquait et à quel point j'en avais besoin. Merci! »

Conclusion

Le projet pilote des séances Bell – SynerVie - LIFT s'est avéré un tel succès auprès des employés que Bell a décidé de poursuivre la série de séances de diffusion en direct.

Pour le deuxième trimestre, Bell améliorera l'offre en ajoutant deux autres cours hebdomadaires à l'horaire et diversifiera les types de cours pour y inclure des séances de « Cardio bootcamp » et « Danse fitness ». Bell continue de travailler en étroite collaboration avec l'équipe LIFT pour faire évoluer son offre de mieux-être et ainsi garder ses employés motivés et en santé, tant physiquement que mentalement.

« Nous comprenons l'importance de fournir des services qui soutiennent et améliorent le bien-être des employés, surtout en ces temps difficiles. C'est exactement ce que font les séances de diffusion de LIFT. Elles offrent aux employés la possibilité de bouger tout en répondant à leurs besoins de se sentir connectés à leurs collègues. »

Maryline Soucy
Gestionnaire principale – Santé au travail

Bell