

"We have to do this again...soon!": How National Bank improved employee physical and mental wellbeing with LIFT session fitness and LifeWorks by Morneau Shepell

VISION

COVID-19 preventative measures made working from home a reality in 2020. Quickly recognizing the potential negative impact on physical health, National Bank wanted to empower employees to get physically active, develop healthy habits and manage their stress.

National Bank needed this initiative to be **accessible** to all employees in Canada, regardless of their current fitness level, geographic location or access to fitness facilities. They wanted the initiative to be **engaging** to ensure high levels of participation and that the initiative would have a **positive impact** on employees' health. The company also saw this as an opportunity to **unite** employees during a period of physical distancing.

GOALS

The 3 main goals of this initiative were:

1. Decrease the percentage of employees deemed inactive and/or at risk (those who perform less than 150 minutes of physical activity per week)
2. Increase the average physical activity level of all employees and help them manage stress
3. Launch an engaging preventative wellness initiative that would encourage high participation

SOLUTION

National Bank launched a company-wide 33-day Corporate Wellness Challenge using LIFT session fitness, available to all employees through Morneau Shepell's LifeWorks wellbeing solution. For this challenge, participants would collect points by getting physically active on a regular basis.

In order to maximize participation, five teams were created and each with a National Bank executive as team captain. Employee participants were added to teams at random to create new connection opportunities.

RESULTS

National Bank achieved their three main goals and delivered an experience that had a positive impact on employee wellness. Over 1,400 employees participated in the challenge and the results were extraordinary.

43% Decrease in inactive employees between April 22 and May 24

40% Increase in average minutes of weekly activity

"I had not been active in a while, but this challenge helped me get started. Since the beginning of the challenge I've been working out 4 times a week!"

2612 Fitness sessions completed

1814 Hours of physical activity

"I never imagined how excited people would be about this fitness challenge. A lot of people participated. I even got to interact with new people in the organization who I had never met."

>93% Want to participate in another fitness challenge

8.4 Overall satisfaction with the fitness challenge

"The LIFT workouts were a great way to start the day. I could wake up, workout and be ready for work in the time it would normally take me to get to the gym. So efficient!"

CONCLUSION

National Bank was able to help their employees get physically active in a dynamic and engaging fashion for a period of 33 days. The LIFT session app will have a lasting impact on employees' physical activity, because they know that they can access customized fitness journeys at any time, via the LifeWorks wellbeing platform. More importantly, employees better understand the value of regular physical activity and its positive influence on stress levels and mental health. Now that they know about the tools available through LifeWorks and LIFT session, employees are very excited to do similar challenges in the future.

"Nous avons déjà hâte au prochain défi": Comment LIFT session et SynerVie par Morneau Shepell ont contribué au bien-être mental et physique des employés de la Banque Nationale.

LA VISION

Les mesures préventives de la COVID-19 ont fait du télé-travail une réalité en 2020. Reconnaissant rapidement les impacts négatifs potentiels sur la santé physique, la Banque Nationale a voulu offrir la possibilité à ses employés d'être actifs physiquement, de développer des habitudes de vie saines et de gérer leur stress.

La Banque Nationale avait besoin que cette initiative soit **accessible** à tous ses employés au Canada, peu importe leur niveau d'activité physique, leur localisation ou la possibilité d'accès à un centre d'entraînement. La Banque Nationale souhaitait que l'initiative soit **engageante**, afin d'avoir un haut taux de participation, et désirait que celle-ci ait un **impact positif** sur la santé de leurs employés. L'organisation a aussi vu cela comme une occasion de **rassembler** leurs employés lors d'une période de confinement et de distanciation sociale.

LES OBJECTIFS

Les 3 principaux objectifs de cette initiative étaient les suivants:

1. Réduire le pourcentage de la population considérée inactive et/ou à risque (population faisant moins de 150 minutes d'exercice physique par semaine);
2. Augmenter la moyenne d'activité physique de tous les employés et les aider à gérer leur stress;
3. Lancer une initiative de mieux-être préventive et engageante qui entraînerait des taux de participation élevés.

LA SOLUTION

Le *Défi bien-être Banque Nationale* a donc été lancé pour une durée de 33 jours, en utilisant LIFT session, disponible à tous les employés grâce à SynerVie par Morneau Shepell. Pendant ce défi, les participants devaient accumuler des points en étant physiquement actifs et ce, sur une base régulière.

Afin de maximiser la participation, cinq équipes ont été formées et représentées par des exécutifs de la Banque Nationale. Les employés participant au défi ont été aléatoirement assignés aux équipes dans le but de créer de nouvelles opportunités d'interaction.

LES RÉSULTATS

La Banque Nationale a atteint ses 3 objectifs et cette expérience a contribué à avoir un impact positif sur le bien-être des employés. Plus de 1 400 employés ont participé au défi et les résultats furent extraordinaires.

43 % Réduction de la population inactive entre le 22 avril et le 24 mai

40 % Augmentation de la moyenne de temps consacrée à l'activité physique

"Je n'avais pas été actif depuis un moment, mais ce défi m'a aidé à redémarrer. Depuis le défi, je m'entraîne 4 fois par semaine!"

2612 Séances complétées

1814 Heures d'activité physique

"Je n'avais jamais imaginé à quel point les gens seraient excités par ce défi sportif. Il y avait beaucoup de gens qui participaient. J'ai même interagi avec des personnes dans l'organisation que je n'avais jamais rencontrées."

>93 % Employés désirant participer à un autre défi bien-être

8,4 Satisfaction globale du défi bien-être

"Les entraînements LIFT étaient une excellente façon de commencer la journée. Je pouvais me réveiller, m'entraîner et me préparer pour le travail dans le même délai que m'aurait prit le déplacement vers le gym . Si pratique!"

LA CONCLUSION

L'approche motivante et dynamique de la Banque Nationale face à l'activité physique a permis à ses employés de devenir plus actifs pendant une période de 33 jours. L'application LIFT session aura un impact durable sur l'activité physique des employés, car ceux-ci savent qu'ils pourront accéder à tout moment à des parcours d'entraînement créés sur mesure, via la plateforme de bien-être SynerVie. Désormais, les employés comprennent davantage l'importance de la pratique régulière de l'activité physique et son impact positif sur la santé mentale et la réduction du stress. Étant maintenant informés sur les outils disponibles via SynerVie et LIFT session, les employés sont extrêmement enthousiastes à l'idée de relever des défis similaires à l'avenir.