

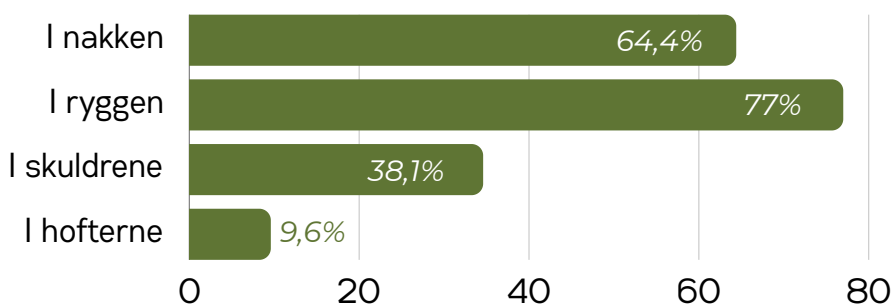
STJÆLER TRÆNING ARBEJDSSTID?

**Medarbejder hungrer efter det, men cheferne siger nej?
Der skal faktisk kun 10 min mikrotræning til, 2 gange om ugen,
for at det gør en enorm forskel for medarbejderne**



88,5% af kontorarbejdere oplever ømhed i kroppen hver dag!

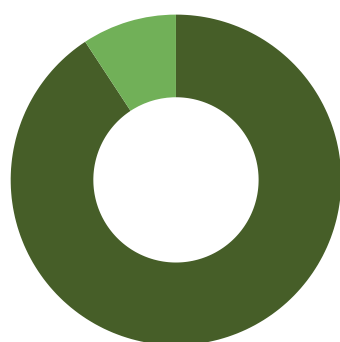
Primære områder med smerter:



Stress og sløvhed?

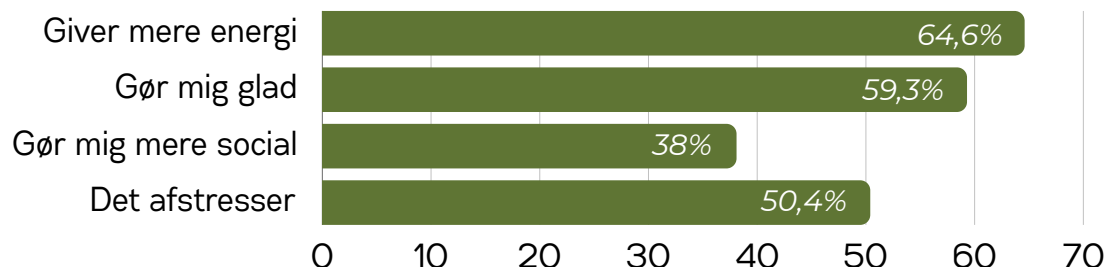
10 min. bevægelse gør forskellen

En stor spørgeskemaundersøgelse blandt vores kunder på storkontorer viser, at **77,1% af medarbejderne oplever markant fysisk forbedring**, og hele **90,2% oplever en positiv mental fremgang** efter at have deltaget i urbanRUNs 10 min. mikrotræning 2 gange om ugen. 10 min er kort tid, men det gør hele forskellen!



90,2 % oplever mental sund effekt

De adspurgte i vores undersøgelse rapporterer at vores mikrotræning:



Forskning

Et studie fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø viser, at 14 procent af den danske arbejdsstyrke *altid eller ofte føler sig stresset over en 14-dages periode* (Pedersen et al., 2021).

Malene Friis Andersen, Ph.d. og forsker ved NFA, konkluderer i studiet:

“Forebyggelse af stress og fremme af trivsel er et fælles ansvar, der kræver samarbejde og handling fra både ledere, medarbejdere og kollegafællesskabet på en arbejdsplads”

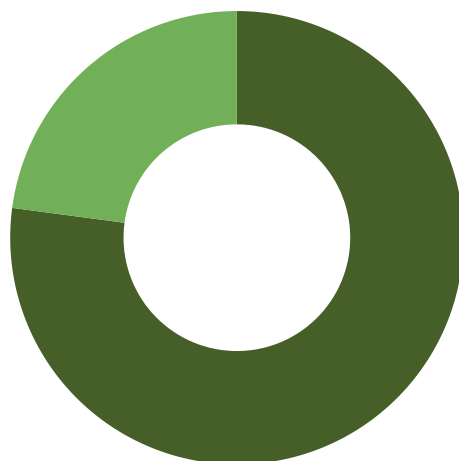
Smerte og ømhed ødelægger din effektivitet

Smerter og ømhed har en enorm negativ påvirkning på den enkeltes arbejdseffektivitet. **Forskning viser, at daglige smerter i nakken og ryggen reducerer arbejdseffektiviteten med 30% afhængig af graden af smerter** (Aegerter et al., 2022).

Det 'Nationale Forskingscenter for arbejdsmiljø' hævder at smerter i nakke og ryg er den største sygdomsbyrde i Danmark og koster det danske samfund ca. 40 mia. i tabt produktion og 12 milliarder i behandling om året.

Hvor mange af jeres medarbejdere døjer med smerter i hverdagen?

77,1 % oplever fysisk effekt



77,1% af deltagerne i vores mikrotræningskoncept oplever en reduktion i deres kropslige ømhed.

SÅ stjæler træning egentlig din arbejdstid?

Virkelig mange virksomheder nedprioriterer bevægelse og træning som en personalegode i arbejdstiden, fordi det "stjæler" arbejdstid.

Men bevægelse i løbet af din arbejdsdag er med til at øge din glæde (også socialt), er med til at mindske dit stress-niveau og dine daglige smerter i løbet af dagen - og der skal faktisk afsættes meget lidt tid til det!

Vores undersøgelse tager udgangspunkt i vores koncept med blot 10 min. mikrotræning til kroppen 2 gange om ugen.

ESG rapportering?

Personalepleje og daglig sundhed bør ikke være en sur udgift. For det skaber en positiv effekt både mentalt og fysisk, og det kan ses på bundlinjen med øget arbejds effektivitet og mindsket stress.



Tænk ESG ind i jeres tiltag?

Som en del af urbanRUNs mikrotræningskoncept udfører vi årligt en intern undersøgelse af træningens effektivitet på jeres arbejdsplads. Denne rapport kan din virksomhed anvende i den årlige ESG-rapportering. Rapporten understøtter og styrker jeres fokus på medarbejdernes trivsel og sociale bæredygtighed.

-
- Jacob Pedersen, Svetlana Solovieva, Sannie Vester Thorsen, Malene Friis Andersen, Ute Bültmann; " Expected Labor Market Affiliation: A New Method Illustrated by Estimating the Impact of Perceived Stress on Time in Work, Sickness Absence and Unemployment of 37,605 Danish Employees" 2021
 - Andrea Martina Aegerter, Manja Deforth, Thomas Volken, Venerina Johnston, Hannu Luomajoki Holger Dressel, Julia Dratva, Markus Josef Ernst, Oliver Distler, Beatrice Brunner, Gisela Sjøgaard, Markus Melloh, Achim Elfering; " A Multi-component Intervention (NEXpro) Reduces Neck Pain-Related Work Productivity Loss: A Randomized Controlled Trial Among Swiss Office Workers", 2022
 - Det nationale forskningscenter: <https://nfa.dk/nyt/nyheder/2023/faerre-smerter-blandt-medarbejdere-kan-reducere-langvarigt-sygefravaer> , 2023
-