

Uppstart 2024

# Webinar Hälsofrämjande på Nordea



# Innehåll

- Återkoppling på enkäten - önskemål innehåll på webinar 2024
- Digital hälsoscreening och hälsocoachning – rapport 2024
- Upplägg för hälsoåret – webinar och aktiviteter
- Tips och idèer på insatser – Intra på Nordea
- Grupparbete – hur arbetar andra HI och AMO med hälsoarbete

# My Wellbeing

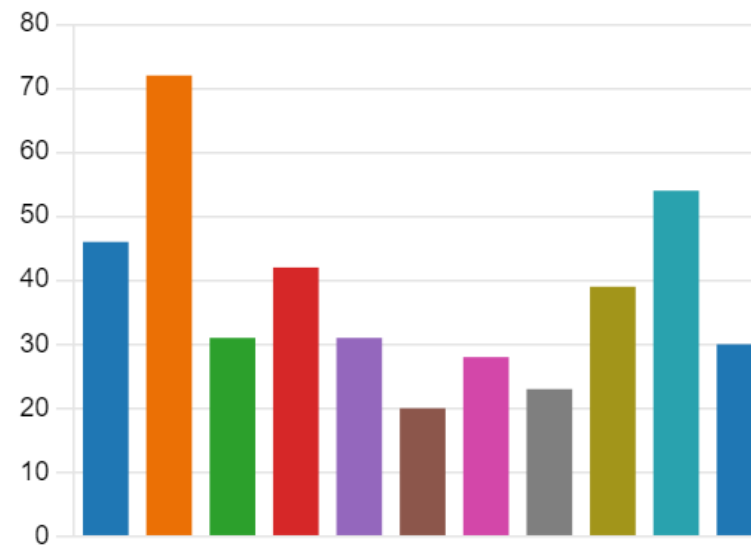
Sustainable work life & great performance

108 svar på enkäten, tack för det !!

1. Välj fyra av nedan ämnen som du helst skulle vilja att vi genomför som föreläsningar under 2024

[More Details](#)

● Lokalt hälsoarbete - Framgångsf...	46
● Stress & Återhämtning	72
● Ergonomi	31
● Hälsocoaching	42
● Senaste forskningen inom hälsa	31
● Digitala tjänster som stöttar hälsa	20
● Benchmark "Hur arbetar andra f...	28
● Sömn	23
● Hur arbetar andra i Nordea med...	39
● Mental hälsa	54
● Nordeas Wellbeing utbud	30



# My Wellbeing

Några frågor som kommit in:

**Fråga: Tycker man inom Nordea borde se över friskvårdshalvtimmen** som lever kvar inom vissa avdelningar i Nordea medan vissa inte har tillgång till att en gång i veckan utnyttja en halvtimmes friskvård. Borde vara samma regler i hela banken. Vet att andra banker har kvar friskvårdshalvtimmen, eller som på vissa banken en timme i veckan. Vi har tagit upp detta tidigare på möten

Svar: Vi kommer inte införa friskvårdstimmen generellt idagsläget, helt enkelt för att det är så olika förutsättningar och olika behov i ett så här stort företag. Däremot kan man ha en dialog med ledaren på de olika enheterna och se hur man skapar bäst förutsättningar för att kunna regelbundet röra på sig. Både i Team Dialoger och PLD. Vad är Falcks generella spaning/erfarenheter?

**Borde vi inte höja friskvårdsbidraget?**

Svar: Vi dubblerade bidraget för några år sen från 1500 kr till 3000 kr och det finns inga planer att höja, inte i år iaf. Vi har ju även 500 kr/anställd som ni förfogar över, numer finns ju även [social and wellbeing money](#) så att man kan göra en helhetsaktivitet med både friskvårdsaktivitet och nåt att äta. Sammanlagt ca 1000 kr/medarbetare/år

**Kan vi inte återinföra den fysiska hälsoinspiratörsdagen som fanns förut?**

Svar: Det är en jätteapparat att arrangera ett sådant event och vi tror vi kan använda pengarna bättre än att resa över hela landet även om det är inspirerande att göra det. Utvecklingen har gått åt det hållet att digitala träffar är så mycket enklare och effektivare så idagsläget är det inte på tapeten att återinföra det. Vad är Falcks generella spaning/erfarenheter?





# My Wellbeing

Ni kan ta hjälp av  
chefen/ledaren  
Att främja hälsa är en av  
ledarens  
arbetsmiljöuppgifter  
beskrivna den obligatoriska  
e-learningen om arbetsmiljö

## Leaders' Working Environment Responsibilities

### Allocated occupational health and safety tasks



A good occupational health and safety management improves wellbeing, engagement and productivity, and reinforces our employer brand value. As a Nordea leader you need to be aware of your responsibilities. Ensure that you have sufficient knowledge, mandate and resources to maintain your responsibilities within the occupational health and safety area.

If you feel that you don't have mandate and the authority to take necessary actions, or if you lack knowledge, you can decline responsibility for the allocated occupational health and safety tasks to your direct leader, who, in that case, assumes responsibility. Try to solve any challenges as soon as possible so you can accept your allocated tasks.

## How to Promote Health?

Create opportunities to maintain and develop employee's health and work ability.



Invite employees to PLD check-in on a regular basis to talk about their perceived working environment and ask them how they are doing and if they need any support to strengthen their wellbeing and workability.

Be proactive and support the employee's working conditions, wellbeing and satisfaction for greater engagement and performance.



Involve employees in the work to promote wellbeing and a good working environment. Find out if someone wishes to get involved as a wellbeing ambassador or become an occupational health and safety representative for the team.



Familiarise yourself with the range of services provided by Nordea such as occupational healthcare services and other benefits that support employee's health and wellbeing.



Encourage employees to participate in planned wellbeing activities. Find out about country-specific budget instructions for health-promoting activities. Plan and encourage team members to participate in activities that strengthen the team spirit and employee's wellbeing. Make sure to have a budget for social and wellbeing activities. Read more at Intra about budget "Social & wellbeing money".



Stay up to date by following news at Intra and other internal channels. Participate in trainings and webinars increasing your knowledge and awareness about topics strengthen your leader skills.

## Digitala hälsoscreeningen 254 personer totalt 2023

### Starka områden och utvecklingsområden

Här jämförs Nordea Sverige AB med Rikssnitt.

Grön box = Områden där färre medarbetare har fått röd bedömning än Rikssnitt.

Grå box = Områden där ungefär lika många medarbetare har fått röd bedömning som Rikssnitt.

Röd box = Områden där fler medarbetare har fått röd bedömning än Rikssnitt.

≤ -4 % i förhållande till Rikssnitt

- Motion/Rörelse
- Tobak

+/- 3 % i förhållande till Rikssnitt

- Matvanor
- Organisatorisk och social arbetsmiljö
- Sömn
- Allmänt hälsotillstånd
- Nuvarande arbetsförmåga

≥ 4 % i förhållande till Rikssnitt

- Alkohol - Riskkonsumtion (gul bedömning)
- Besvär i rörelseapparaten
- Stress
- Energinivå
- Upplevd hälsa och levnadsvanor

# #LetsGetEnergized

Let's Get Energized, My wellbeing habits

**When:** 8-12 April

**What do we want to communicate?**

Ideas about how each one of us can find activities that support our health and wellbeing in our daily life.

Mental Health Day , Let's talk about it

**When:** 10 October

**What do we want to communicate?**

Our mental health is a state of mental well-being that enables us to cope with the stresses of life, realize our abilities, learn well and work well

**Communication & Activities**

- Yammer posts "Nordea All" during the week
- messages on TV screens in HQ offices
- Live webinar:
- Info at [Intra](#) about yearly wellbeing events

# #Mental Health Day

## Let's get Energized!

My Wellbeing Habit

Monday	 Commute to work using human power	<p><b>My new wellbeing habit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• It's the small daily activities that make the biggest difference.</li> <li>• What could be your new daily activity that would support your wellbeing.</li> </ul>
Tuesday	 Change working posture regularly	<p><b>Change working posture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• How many times during the day do you change working posture?</li> <li>• Is it enough? Challenge your self and try to change posture every 30 minutes during your working day</li> </ul>
Wednesday	 Take a break - Let's get energized!	<p><b>Take a break</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• We need to take breaks during the day to reload our brain. A few seconds to a minute could be enough.</li> <li>• Have you tried our common tool "Break Pro" available at our computers? If not, let's do it!</li> </ul>
Thursday	 Invite a colleague to do a wellbeing activity	<p><b>Motivate a colleague</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To start a new habit could be hard. Connect with a friend and do it together.</li> <li>• Agree on activities that you can commit to. It's the activities you do that counts, just talking won't help!</li> </ul>
Friday	 Do a physical activity increasing your heart rate for 30 minutes	<p><b>Be physical active</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Your heart is the most important muscles and it need your love.</li> <li>• Be nice to your self and invest time where you increasing your heart rate several times during a week. You decide what to do!</li> </ul>



## Good Mental Health at Work

How do you contribute to a great workplace?



**Say hello!**

Being greeted with kindness reinforces self-esteem and a sense of belonging.



**Praise**

Through work, we get affirmation that we are capable and have value.



**Talk**

Engage in conversations at work. Good communication builds trust.



**Celebrate success**

Reaching goals together and contributing to something meaningful can create a sense of belonging and strengthen our mental health.



**Include others**

Showing that others matter by including them in your community can increase satisfaction in the workplace.



**Being kind**

Kindness contribute to a friendly and positive working culture



#LetsTalkAboutIt

# Tips och idéer på insatser – Intra Nordea

[Tips och idéer | Intra \(oneadr.net\)](#)

[Välkommen på föreläsning med Tommy Wilén - 13 februari | Intra \(oneadr.net\)](#)

<https://ninaa.oneadr.net/portal/internalportal/appmanager/nordeaportal/desktop/Content/web/s-78928/w/13465628?language=sv>



# **Grupparbete – hur arbetar andra HI och AMO med hälsoarbete på Nordea**

**Mindre teamsgrupper – Åsa delar in**

**Frågeställningar**

**Goda exempel på insatser som gjorts 2023**

**Förslag på planering framåt, 2024**

# Tack!

