

# Produktivitet och hälsa

*-Vad händer om vi optimerar de fysiska och mentala förutsättningarna för en avdelning med högpresterande medarbetare under 8 veckor? Kommer det märkas i produktivitet, välmående, kreativitet, förmåga att prioritera och samarbeta?*

Ungefär så kom frågan till oss på Prestationsbyrån från JM AB's Per Lundqvist. Per är chef för verksamhetsutveckling och i den rollen intresserad av alla processer och arbetsätt som leder till högre effekt samt lönsamhet.

*-Vi tycker det är ett helt rimligt antagande att vi kommer se en högre produktivitet om vi lyckas optimera hur medarbetarna hanterar sin fysiska och mentala status. Kan vi dessutom få det att ske på en kollektiv nivå, tillsammans i grupper är vi helt övertygade att det borde gå att mäta förändringen.*

Ungefär så svarade Jonas Ek, vd för Prestationsbyrån på Pers fråga.

Hur kom det sig då att vi fick frågan?

## Bakgrund

Prestationsbyrån har arbetat nära ihop med JM sedan 2010. Framförallt när det gäller ledarutveckling från arbetsledare till koncernledning men också när det kommer till att implementera en stark och hållbar kultur genom uppförandekoden Rätt från Mig. Ett ständigt återkommande tema i vårt arbete med JM AB har varit det fysiska, sociala och mentala tillståndets betydelse för att vara "sitt bästa jag" som HR-direktör Helena Söderberg ofta uttrycker det.

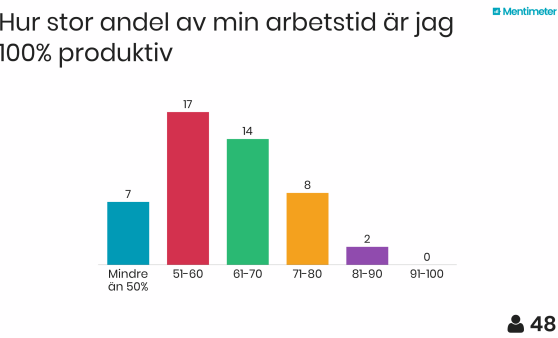
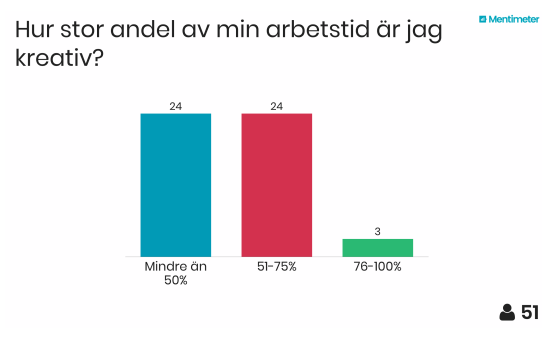
## Upplägg för Verksamhetsutveckling

Jonas från Prestationsbyrån erbjöd sig att hålla en workshop/föreläsning för Verksamhetsutvecklings samtliga medarbetare för att se huruvida de var nyfikna på det här området. Men också för att se hur medarbetarna tänkte kring vilka faktorer som påverkar prestation och välmående. Därefter skulle vi designa ett upplägg som var genomförbart både ekonomiskt och tidsmässigt under 8 veckor.

Föreläsningen utgick från våra erfarenheter av 20 års arbete med prestationsutveckling och förstärktes av innehåll och exempel från den uppmärksammade och aktuella boken Hjärnstark av Anders Hansén. Mycket av föreläsningen handlade också om Impulskontroll och därigenom möjligheten att agera långsiktigt i en värderad riktning vilket i vår erfarenhet är avgörande för självledarskap. Vi gick särskilt in på det faktum att många som inte har tillräckligt med energi klarar av sin impulskontroll på arbetsplatsen bättre än hemma. Därför är det viktigt att titta på det mentala tillståndet över hela dygnet och veckan och inte automatiskt tror att en höjd tex ilska hemma är ett bevis för att det finns större anledning att visa ilska där. Snarare att det är enklare och generell medför mindre problem att agera utifrån sin ilska i en hemmamiljö. De faktorer som påverkar denna förmåga är således viktiga för att bli sitt bästa jag. Dessa faktorer kan sorteras in i många olika kategorier. Men vi utgick från kroppen, tankarna, relationerna och mening/värderingar. Vidare gick vi igenom att stress och belastning inte automatiskt medför problem utan det är när återhämtningen

inte står i relation till belastningen som problem uppstår. Vi tog också upp vilka effekter vi kan se på arbetsminne, kreativitet och problemlösningförmåga när vi rör oss tillräckligt.

Frågor vi ställde i slutet av workshopen var följande:



När det gäller produktivitet var det 7 av 48 svarande som angav att de var 100% produktiva mindre än 50%. När frågan gällde kreativitet så var det en drygt hälften som ansåg att de var kreativa under majoriteten av sin arbetstid. Vi lade inte in någon värdering och hade inte heller någon idé om vad som skulle vara rimligt i en liknande grupp utan frågorna var helt enkelt ämnade att sätta igång ett samtal och lite funderingar kring vilka faktorer som påverkar den enskilde individen under inspirationsföreläsningen.

### Tankar om mer energi

För att få en högre energi så var det absolut mest förekommande svaret träning, motion, rörelse osv följt av avslappnande/mentala aktiviteter som sömn och meditation. Men även tankar om förkortad arbetstid och större möjlighet till arbete från andra platser än arbetsplatsen. Vi avsåg inte experimentera med de senare faktorerna utan var fokuserade på vad en medveten satsning på fysiska och mentala faktorer skulle kunna bidra med. Kanske är det så att de där timmarna man känner inte bidrar till något på arbetet kan utnyttjas bättre än vad de gör idag. Särskilt då om energinivån var högre.

När det gällde den perfekta arbetsveckan så dök fysisk aktivitet upp i många olika former. Alltfrån två timmars rörelse per dag till det mer allmänna träning på arbetstid. Även här dök tankar om förkortad arbetstid upp, jämte färre möten, mer hemmajobb, lunchpromenader och möten under promenad. Återigen så värderar vi inte utan bara noterar vad som kommer upp.

Utifrån föreläsningen och diskussionen därefter så startade vi på Prestationsbyrån en egen kreativ process i att utforma ett upplägg för arbetet. Här deltog utöver våra egna prestationsutvecklare men också Göran Kenttä, forskare och doktor i idrottspsykologi vid GIH samt Fysrörelsen som är specialiserade på personlig- och gruppträning inom uthållighet. Vi designade ett upplägg som vi sedan presenterade för Per på verksamhetsutveckling. Nedan kan ni läsa om de stora dragen i upplägget.

## Referensgrupp

En referensgrupp som var jämförbar utifrån arbetsuppgifter och storlek anmälde sitt intresse. Denna referensgrupp fick endast göra testerna som beskrivs nedan och ingen annan intervention i syfte att påverka produktivitet och kreativitet gjordes. I slutet av studien (v 10) fick de en rapport på det preliminära resultatet.

## Upplägget

Vi ville säkerställa att deltagarna:

(De fem första punkterna gäller både referensgrupp och testgrupp.)

- Gjorde en två veckors nollmätning för att få ett referensvärde
- Gjorde ett värderingstest vid uppstarten av nollmätningen och i slutet av studien för att se hur deltagarna värderade sin egen påverkan på sitt mående och huruvida de hade verktyg och kunskap för detta.
- Gjorde en värdering av sin egen produktivitet, träningsmängd, sömn, kreativitet osv varje vecka
- Gjorde energiindex varje vecka
- Gjorde EmrecQ varje vecka
- Tränade pulshöjande under vår ledning minst 30 minuter två gånger per vecka på arbetstid.
- Tränade rörlighet/medveten närvaro under minst 30 minuter vår minst en gång per vecka på arbetstid.
- Fick övningar och kunskap inom mental träning vid ett flertal tillfällen dels på fredagens pass men också genom uppmaningar som sattes upp i deras arbetsmiljö.
- Fick träningsprogram för egen fysisk träning hemmavid eller på annan tid än de grupper vi erbjöd
- Fick kunskap om pulsbasead träning och hur man identifierar sin egen zon utifrån Borgskalan.
- Utöver detta fick alla i testgruppen låna ett aktivitetsarmband från JM för att enklare se sin egen aktivitets- och ansträngningsnivå.

# Genomförande

## Informationsträff/workshop



Vi startade med en genomgång för hela verksamhetsutveckling där vi gick igenom studiens upplägg och omfattning. Vi gjorde också en övning för att identifiera vilka återhämtningsstrategier man använde samt delade med sig av dessa till varandra. Här gick vi också noggrant igenom Borgskalan och vid

vilken ansträngningsgrad vi ville att deltagarna skulle befinna sig under våra pass (11-15) för att nå maximal effekt. Vi beskrev också huruvida man behövde vara ombytt eller inte till de olika passen samt logistik kring duschar och dylikt. Vidare gick vi igenom gruppindelning (tre grupper) utifrån rörelse/träningsvana. Vi tydliggjorde också att man mer än gärna fick hoppa mellan dessa grupper och att effekten vi är ute efter uppnås vid en specifik ansträngningsgrad och den tid man befinner sig i denna zon. Alltså inte utifrån hur snabbt man förflyttar sig i förhållande till övriga deltagare. Särskild vikt lades vid ledarskapet från tränarna och att syftet är att träna på en behaglig nivå som syftar till att maximera produktivitet men också för att alla ska känna att det är roligt och inkluderande. Två saker vi tyckte var extra viktigt var:

1. Rörelseglädje, särskilt bland de som var ovana vid fysisk aktivitet.
2. Teamkänsla, glädjen av att vara ute och anstränga sig tillsammans.

Båda dessa faktorer hoppades vi skulle "fastna" så att aktiviteterna och kulturen fanns kvar när vi lämnade.

## Exempel på träningspass

### Styrkeidioten:

Placera ut 3 koner på en raksträcka vid 20, 30 och 40 meter.  
Lägg lappar med 4-5 olika styrkeövningar vid "starten".

Gör 6-10 repetitioner/styrkeövning, spring runt första konen, gör samma styrkeövning, spring runt andra konen, gör styrkeövningen igen, spring runt tredje konen. Växla till nästa styrkeövning osv.

Repetera upplägget totalt under 20 minuter.

Alla kör i egen fart och inlämlet. Man kan gå mellan eller springa snabbt, göra få eller många repetitioner på styrkestationerna.



### Upplägg på pass:

**Uppvärmning**  
Övriga som föredrar gånarell, rörlighet, stabilitet och koordinering.  
Även enkla styrkeövningar.

**Pulschöjning**  
Utifrån pass för upplagd andringsning relaterat till BORG-skalan.  
Egen fart, alltid rundbanor, ingen kommer efter!

Ex: 30-20-10-pass: 30 sek lugnt, 20 sek ökad fart, 10 sek fort, repeteras i 10 minuter. Kan alterneras med promenad ökad till rask gång eller lätt löpning upp till spurt utifrån deltagarens kapacitet och vagn.

Vissa pass alternerade styrkeövningar med pulschöjningar.

**Nedvärkning**  
Lätt dynamisk rörlighet, lugn nerjogg eller rask promenad åter till kontoret.



## Samma pass - olika nivå:

### 1 minut med fart- Löpgrupp

- Spring 60 sekunder bekvämt fort, sänk farten markant till riktigt lugn jogg.
- Alternera mellan den höga och låga farten totalt 4 gånger.
- Vila sen något längre, ca 2-3 minuter. Kör sen hela setet igen, 4x 60 sek.
- Totalt har du sen jobbat ihop 8 minuter i högre pulszone där du känner dig ansträngd men inte är på max.

### 1 minut med fart- Promenadgrupp

- Lätt jogg 60 sekunder varvas med rask gång
- Alternera mellan lätt jogg och gång totalt 4 gånger.
- Vila sen något längre, ca 2-3 minuter i gång. Kör hela setet igen, 4x 60 sek.
- Totalt har du sen jobbat ihop 8 minuter i högre pulszone där du känner dig ansträngd men inte är på max.

#### Träningschema vecka 7

**MÅNDAG**  
Huvudfokus: Öva upp till 60 sekunder i högre pulszone och 4 gånger i 10 minuter.

**ONSDAG**  
Huvudfokus: Öva upp till 60 sekunder i högre pulszone och 4 gånger i 10 minuter.

**FRIDAG**  
Huvudfokus: Öva upp till 60 sekunder i högre pulszone och 4 gånger i 10 minuter.

#### Träningschema vecka 8

**MÅNDAG**  
Huvudfokus: Öva upp till 60 sekunder i högre pulszone och 4 gånger i 10 minuter.

**ONSDAG**  
Huvudfokus: Öva upp till 60 sekunder i högre pulszone och 4 gånger i 10 minuter.

**FRIDAG**  
Huvudfokus: Öva upp till 60 sekunder i högre pulszone och 4 gånger i 10 minuter.



Ytterligare en aspekt av teamkänslan är när man inte kan delta. Vi ville då att man skulle veta exakt hur man kunde träna och röra sig själv för att hänga med sitt team. Ovan kan ni se exempel på de träningsinstruktioner vi tillsåg att deltagarna hade.

# Resultatet

Förväntan när man börjar analysera data är alltid speciell och hög. Vi vet att människor som rör sig regelbundet och som hittar en balans mellan belastning och återhämtning har en högre energiindex. Kan detta i sin tur leda till en högre produktivitet?

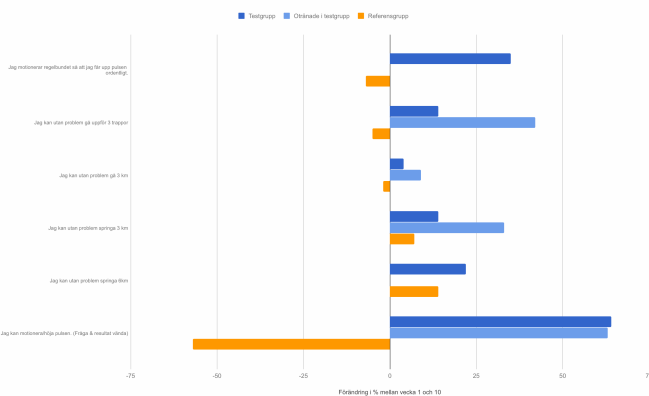
## Värderingstestet

Kan det verkligen vara möjligt att förändra sina värderingar och syn på rörelsen, återhämtningen och reflektionens betydelse för välmåendet?

Går det till och med att förändra läget så mycket att man upplever en större makt och kontroll över sitt tillstånd och att man dessutom upplever att man har verktyg för att påverka sitt mående?

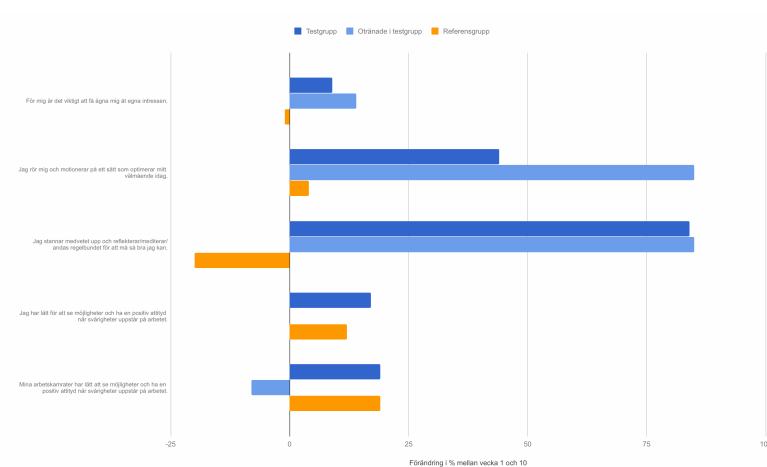
I baselinemätningen och efter interventionen lät vi deltagarna göra ett test för att värdera sin status och syn på en rad frågor. Den här mätningen låg också till grund för utbrytningen av en grupp vi kallar otränade i testgruppen.

Bilderna vi ser här nedan är illustrerar skillnaden i procent mellan test 1 och test 2.



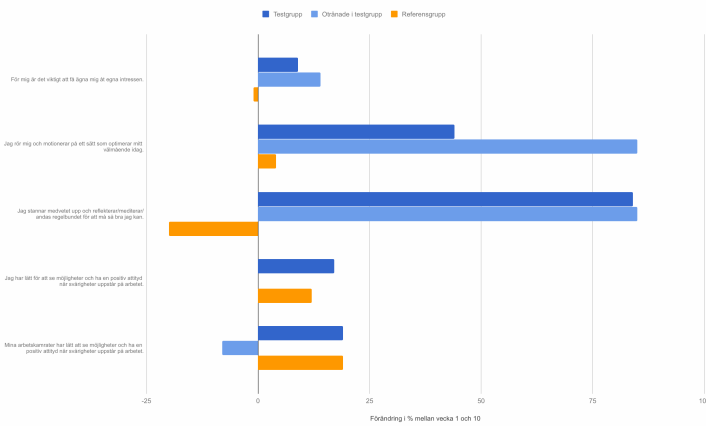
### Värderingar 1-6

Rejält höjda skattningar av sin fysiska status i test nr 2. Bilderna talar för sig själva.



### Värderingar 7-12

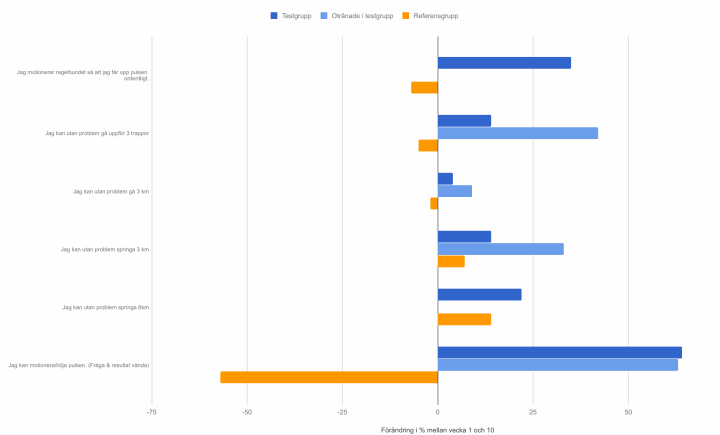
Här ser vi tydligt, hur man under tiden man tränat både fysiskt och mentalt, upplever att det man gör optimerar välmåendet.



### Värderingar 13-17

Här ser vi oväntat stora utslag inte minst i den tidigare otränade gruppen där vi ser en ökning på 75% på påståendet "Jag känner mig stark och frisk" Men också en ökning på 50% på påståendet "Jag gör allt som jag kan för att optimera mitt välmående"

### Värderingstest fråga 19 - 25



### Värderingar 19-25

Att den allmänna fysiska statusen förbättrats är uppenbart.

## POMS/Energiindex och EmRecQ

Prestationsbyrån har under många år använt sig av POMS (Profile of Mood States), Energiindex och EmRecQ (Emotional Recovery Questionnaire) för att hjälpa individer, grupper och organisationer att monitorera sitt tillstånd. Det fungerar så att man en gång i veckan svarar på ett antal frågor som tar tempen på det emotionella tillståndet.

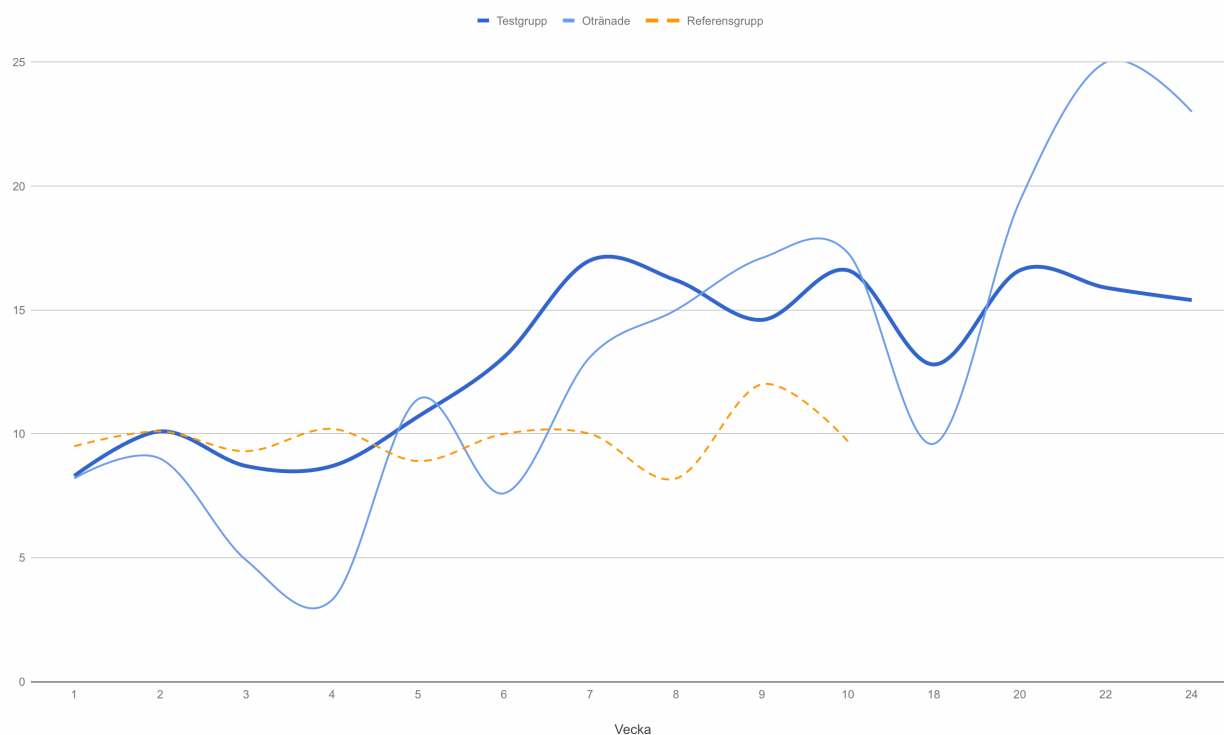
## Vårt emotionella tillstånd visar oss hur vi kommer må om ett par veckor

Våra emotioner är det område som snabbast reagerar på fysiska, sociala och mentala förändringar. Långt innan vi kan hitta fysiska markörer så kan vi se förändringar i vårt mentala tillstånd. Detta oavsett om det beror på fysiska, mentala eller sociala aspekter av belastning. Detta ger dig alltså möjligheten att undvika nedbrytning men ännu viktigare, att hitta till toppform. Det vi ser är helt enkelt hur trötthet förhåller sig till energi och det är detta förhållande som ger en indikation över vilken trend ditt tillstånd/energiindex har. I den stund som energiindex är lika med eller mindre än noll så befinner vi oss i eller är på väg in i ett tillstånd av fysiologisk nedbrytning. Dessa tester används i stor grad av elitidrottare, inte minst inom uthållighet. Testerna har visat sig mycket

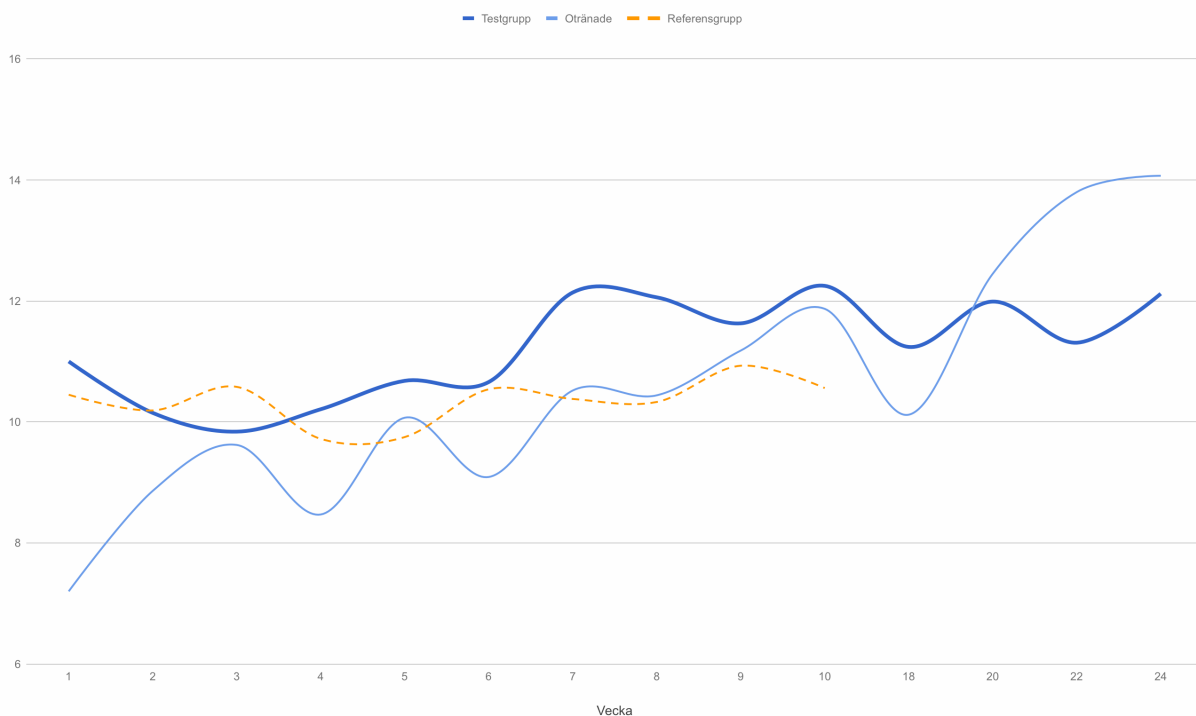
användbara för att också hjälpa individer, grupper och organisationer till en större insikt men också kunskap och påverkan av sitt mående och energinivå. I den här studien använde vi oss av två av testerna. Energiindex och EmRecQ där det förstnämnda tittar på förhållandet mellan trötthet (Fatigue) och energi (Vigor) och det senare bara tittar på positiva emotioner. Det förstnämnda testet har en mycket stark korrelationen till fysisk form. Fördelen är att man ser förändringen på det emotionella planet innan det finns kända mätbara biomarkörer tillgängliga i tex blod, saliv eller utandningsluft. För en elitidrottare finns det en fördel att då och då befinna sig i begynnande nedbrytning genom overreach. Det vill säga att man pressar kroppen så hårt att man hamnar i ett fysiskt tillstånd av nedbrytning. Syftet med detta är att komma till en superkompensation. Du inte bara återhämtar dig till tidigare förmåga utan du sträcker dig förbi den och landar i en högre förmåga.

Det finns ingen evidens för att detta skulle vara positivt när det kommer till mental belastning och nedbrytning. Det vill säga att hamna i ett liknande tillstånd emotionellt på grund av "mental overreach". Ju högre energiindex och EmEec desto bättre för denna grupp. Med detta inte sagt att det skulle vara farligt eller utan syfte att utmana sig mentalt. Tvärtom så är det viktigt men det verkar då vara viktigt att inte hamna för lågt i energinivå. Notera i nedan bild att det höjda energiindexet ligger kvar långt efter insatsens avslut vecka 10.

Energiindex, snittvärde för gruppen



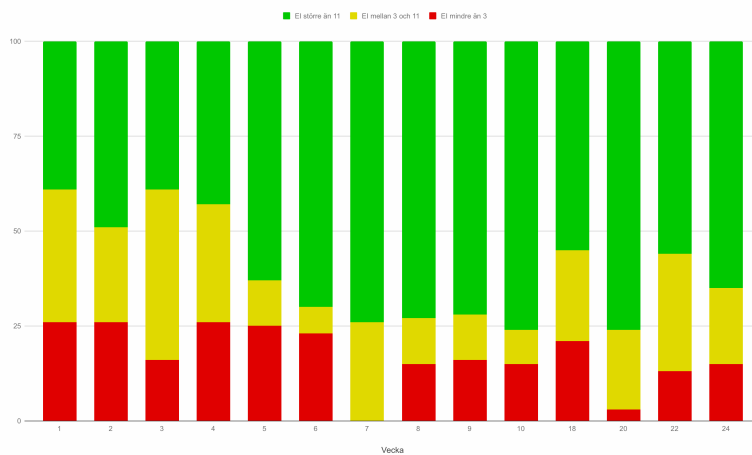
### EmRecQ, snittvärde för gruppen



I följande stapeldiagram ser vi fördelningen mellan antalet individer i olika "energiindexzoner". Dessa är indelade från:

**Rött** (Energi-Trötthet = 2 till -30) **Gult** = (Energi-Trötthet = 3 till 11) **Grönt**= (Energi-Trötthet = 12-32)

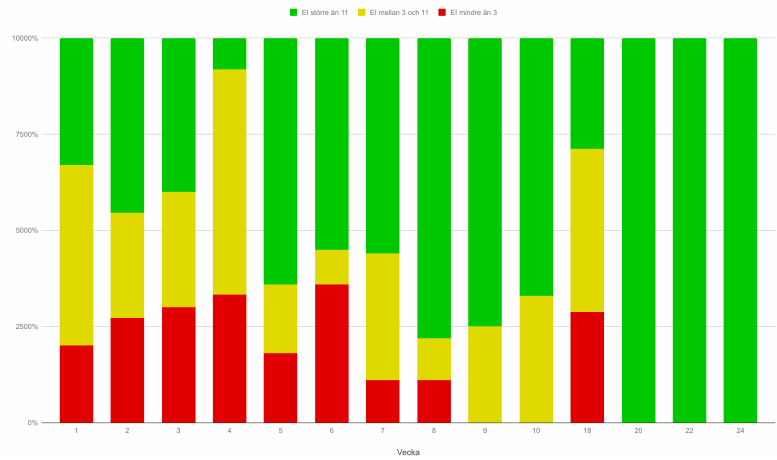
Testgruppens fördelning i olika Energiindex-zoner



Testgruppen

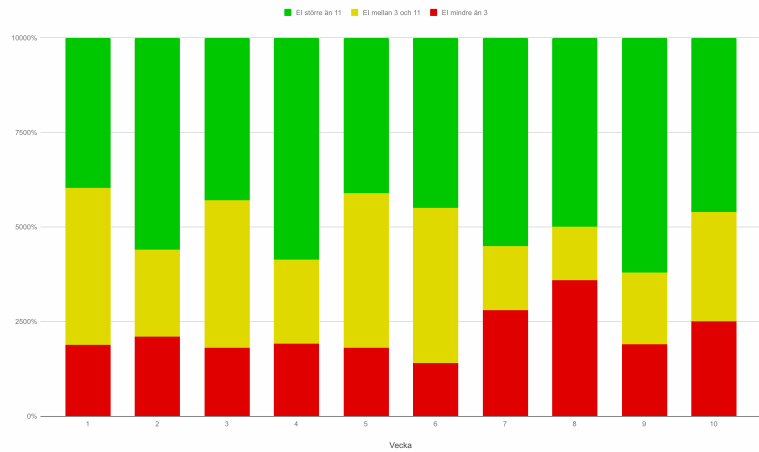
## Otränade i testgruppen

Otränade i testgruppen, fördelat i olika Energiindex-zoner



## Referensgruppen OBS endast 10 veckor

Referensgruppens fördelning i olika Energiindex-zoner

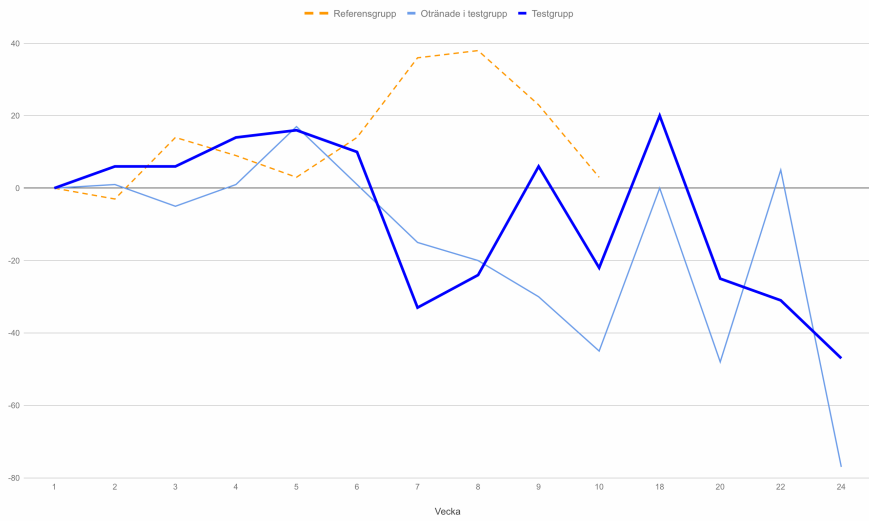


Med tanke på den relativt korta tiden är det imponerande hur snabbt så stor andel gick ifrån att ligga oroande lågt i Energiindex till att ligga väletablerade i i återhämtning. Inte minst imponerande att effekten inte klingar av utan ligger kvar på höga nivåer mer än 12 veckor senare. Särskilt imponerade är vi av den tidigare otränade gruppen där inte en enda individ finns bland de i närheten av ett lågt energiindex efter 20-24 veckor från start.



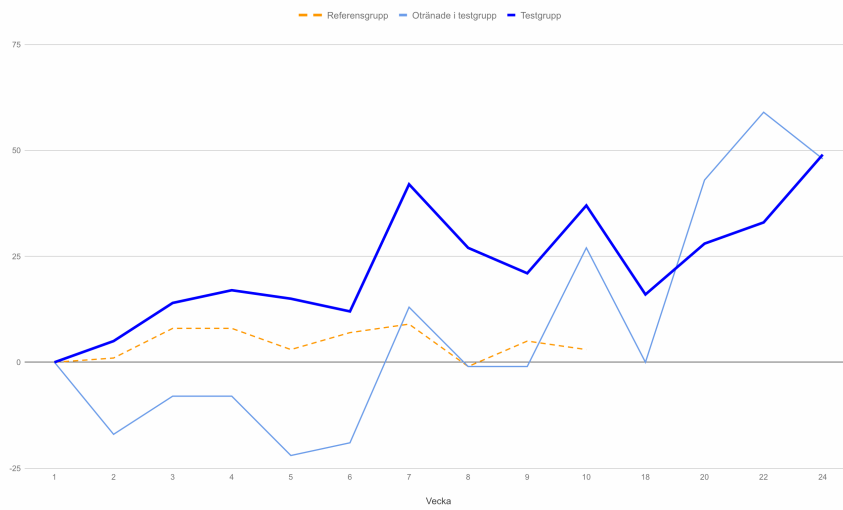
# Stress, kreativitet och förmåga att prioritera

...känt mig stressad %



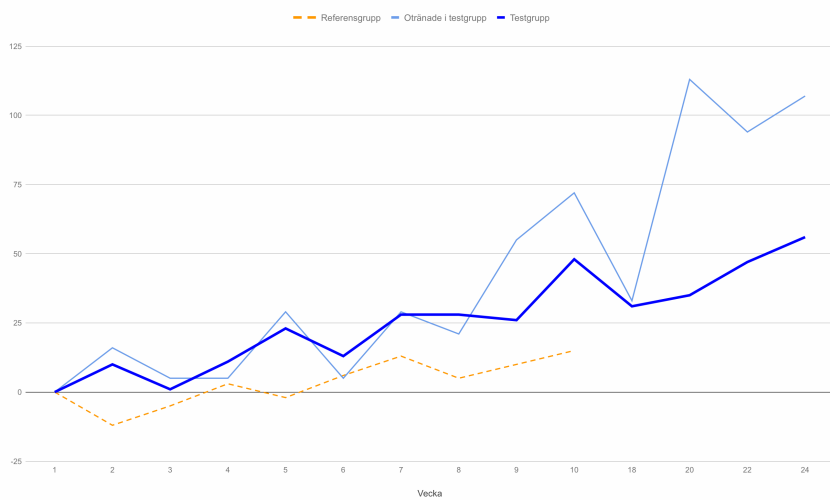
Kraftigt minskad stress

...haft lätt att prioritera bland mina uppgifter %



Lättare att prioritera

...haft lätt att se nya lösningar på utmaningar %



Kreativitet

...varit produktiv %

