



Työhyvinvointia Digisti

Missiona – Virkeämpiä työntekijöitä ja tehokkampia työpäiviä!

Ongelma:

- 90% istumatyöntekijöistä on passiivisia
- Passiivisuus nostaa ennenaikaisenkuoleman riskiä 60%
- Jo puolituntia liikuntaa vähentää riskiä merkittävästi

Ratkaisu:

Cuckoo Workout – Työpäivien aktivointisovellus

- liikuttaa 10 000 käyttäjää 70 yrityksessä 11 eri maassa
- Perustettu 2014

www.cuckooworkout.com



Tarvitaanko digitalisoitumista?

EI!



Kone ei koskaan korvaa ihmistä.



**Pelaa peppu
ylös penkistä**
www.cuckooworkout.com

Mutta voisiko siitä olla jotain hyötyä?

- **Käyttönoton kynnystä pystytään laskemaan.**
- **Palveluiden tasa-arvoisuutta pystytään lisäämään.**
- **Saatavuutta voidaan parantaa.**
- **Palveluiden kustannustehokkuutta voidaan parantaa.**
- **Palveluiden mitattavuutta voidaan parantaa ja laatua voidaan seurata paremmin.**

“Live facessa oli kiva etätöyöpäivän liikuttaja :)”

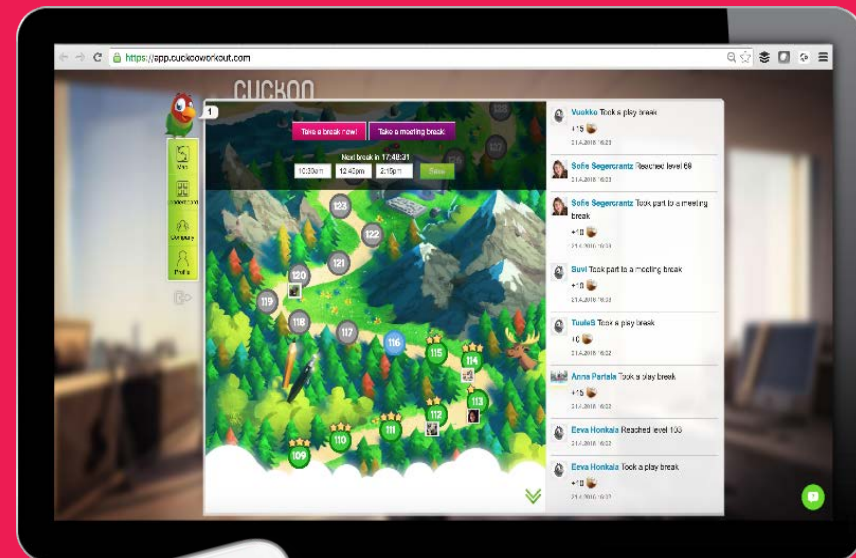
“Palvelu on hyvä, kun saa tällaisen sohvaperunankin nousemaan ylös ja liikkumaan kolme kertaa päivässä”.

“Rentouttavaa viikonloppua kukkuilijat, levätkää, että jaksatte ensi viikollakin jumpata. Aina kun avaan videon niin joku siellä jumppaa.”

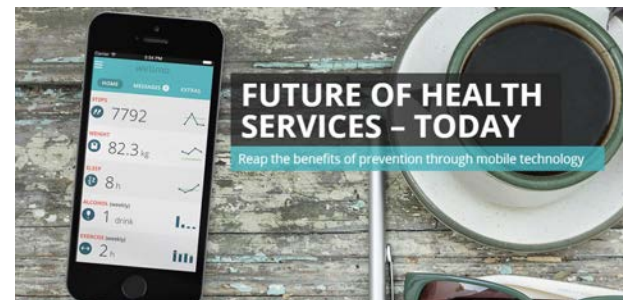




VS



Esimerkkejä työhyvinvoinnin digitalisoitumisesta



Digitalisaatio on vaikeaa, koska se vaatii jatkuvaa muutosta

- Ihmisen luontainen taipumus tukee rutiineja ja muutoksen välttelyä
- Muutos vaatii jatkuvaa halua ja kykyä kehittyä sekä yhteisön, joka tukee muutosta
- “Muutosvauhti ei tule koskaan olemaan niin hidas kuin se on nyt!” –
Risto Siilasmaa



**Pelaa peppu
ylös penkistä**
www.cuckooworkout.com

Muutos vaatii tunnetasojen värähtelyä!



- Yksilötasolla
- Organisaatiossa

“Meillä on toimistolle syntynyt Cuckoo kulttuuri. Mietimme yhdessä, että kuka meitä tänään videoilla liikuttaa, Panu, Pia vai Markus”.

Käyttäjäkyselyiden tulokset

44%

Koki Cuckoo Workout
taukoliikuntasovelluksen parantaneen
tehokkuutta*

62%

Koki Cuckoo Workout
taukoliikuntasovelluksen parantaneen
henkistä hyvinvointia*

80%

Koki Cuckoo Workout
taukoliikuntasovelluksen parantaneen
vireyttä*

*****+

Vastanneita yhteensä 748.

92% vastanneista antaisi palvelulle
arvosanaksi neljä tähteä tai enemmän*

Kiitetty palvelu työntekijöiden keskuudessa

*“Yllätyimme kuinka moni kiitti
tällaisen palvelun käyttöön otosta”*



*Tulokset perustuvat kyselyihin,
jotka teetettiin keväällä ja syksyllä
2016 sekä keväällä 2017.

Kysely	Vast. lkm	Läh. lkm	Vast. %
K 2016:	181	597	30%
S 2016:	238	488	49%
K 2017	339	600	56%

Kiitos mielenkiinnostasi, jos haluat keskustella lisää työhyvinvoinnista osana yrityksen strategiaa tai liittyä kukkuilijoihin, olethan yhteydessä minuun!

Energisiä työpäiviä toivottaen,



Veera Lehmonen / CEO

veera@cuckooworkout.com

p.044 9923 744