

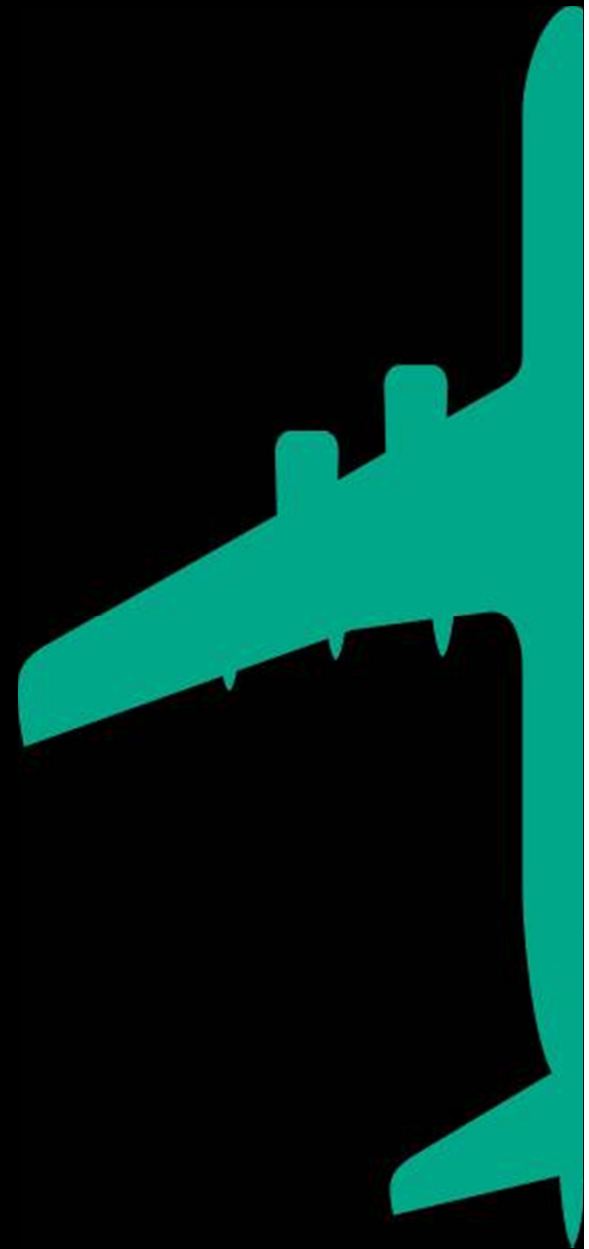
AXA POWER

AXA Powers motionsaktiviteter

AM:2011

8. november, 2011

THE SAFE CHOICE



Motion på arbejdspladsen, den korte version

Faktum

- Alle er enige om, at 30 minutters motion om dagen er sundt

Synspunkt

- Det er spild af tid og penge at måle på det

Råd om motion

- Bare få det gjort,
kom i gang og det skal være et frit valg i arbejdstiden

Vores mål

- 30 minutters motion i gennemsnit pr. arbejdsdag
- Sygefravær allerede under 2%, kun et mål at fastholde det niveau

Motionen er et unikt værktøj

Motionen er for AXA Power et yderst effektivt værktøj til:

**at skabe og fastholde
trivsel, motivation og lyst til at gå på arbejde**

Motion øger livskvaliteten, hvem kan sætte en pris på den ?

AXA POWER

Hvem er produktionsvirksomheden AXA POWER ?

- AXA POWER blev grundlagt af Axel Åkerman i 1924 og var familieejet indtil juni 2000 hvor det blev opkøbt af ITW
- 65 ansatte, 30 i produktionen og 35 fordelt på økonomi, indkøb, salg, service og udvikling



- AXA er specialiseret i udvikling, produktion og salg af:
 - Air Condition/PCA
 - 400Hz ground power units/strømforsyninger
- AXA er idag Europas største producent af 400Hz strømforsyninger og air condition til fly



Vision: Med fokus på det vigtige og enkle, vil vi stræbe mod maksimal kundetilfredshed

Hvem er ITW ?

- 2010 omsætning: 15.9 mia. USD
- Yderst decentraliseret virksomhedsstruktur
 - 825 forretningsenheder i 52 lande
 - 60,000 ansatte (gennemsnit ca. 70 ansatte)
- AXA Power er en typisk ITW gennemsnitsvirksomhed, vi er på samme tid en stor virksomhed og små og effektive virksomheder

Hvem er jeg ?

Henrik Olsson



Født 1961

Uddannet ingeniør senere HD(A)

AXA Power i 1984

Udviklingsafdeling derefter Eksportsalg

Direktør fra 2000

Gift med Dorte, søn Martin på 24 år

Startede med at løbe som 30-årig

Siden løbet ½ time om morgenen

Senere cykle til arbejder 2 x ½ time

.... og nu også motion med AXA Power



INFO

Fra den 2. marts 2009 er AXA Power lukket for varemodtagelse og vareafsendelse i tidsrummet fra 10.45 til 12.15

As of 2nd March 2009 AXA Power is closed for receipt and delivery of goods between 10.45am and 12.15pm

Vom 2. März 2009 können zwischen 10.45 Uhr und 12.15 Uhr bei AXA Power keine Waren empfangen oder ausgeliefert werden.

Du 2 mars 2009, AXA Power est fermée pour la reception ainsi que pour l'expédition de marchandises entre 10H45 et 12H15

Со 2го марта AXA POWER закрыта на прием товара с 10.45 до 12.15

- Firmaet lukker kl. 10.45
- Motion fra kl. 11.00 til kl. 11.30
- kl. 11.30 til kl. 12.00 spisning og omklædning, rækkefølge efter eget valg
- 12.15 firmaet åbner igen
- Meget sværere at forestille sig hvordan man kan lukke end at gøre det

Dvs. vi har genindført aktiviteterne fra det store spisefrikvarter fra skolen

- Ud i det fri ½ time
- Dyrk motion sammen
- Spis en sund frokost

6 gode råd til motion på arbejdspladsen

- Brug arbejdstiden, nok vigtigste faktor til med et slag at fjerne alle undskyldninger for ikke at dyrke motion dagligt
- Alle skal kunne deltage, eliten skal nok klare sig selv
(Husk den store effekt kommer af at rejse sig fra stolen og bevæge sig i 30 minutter)
- Drop mål og vejning, resultaterne kommer og er synlige for enhver
- Ingen løftede pegefingre, det frie valg virker og motiverer
- Eet team, ikke bryde op, det svækker team buildingen
- Det skal være hver dag, den gode daglige vane driver automatisk værket

Hvordan kom AXA i gang med motionen ?

- Alle ville faktisk gerne dyrke 30 minutters motion pr. dag men havde 150.000 undskyldninger for de ikke fik det gjort
- Ideen præsenteret og diskuteret i Samarbejdsudvalget (SU) før vi skød motionsaktiviteten i gang, behandlet som enhver anden god trivselsfremmende ide
- Vi tog på et par studieture, erfarede firmaer målte meget, men medarbejdernes eget ansvar at få dyrket motion
- Resultatet blev, at vi valgte at bruge alle ressourcer på den daglige motion
- Herefter information om motionsordningen til hele AXA Power teamet
- Frivillig tilmelding med valget mellem:
 - Gang
 - Løb 5 km hver dag
 - Løb 10 km hver anden dag
 - Cykling

Hvordan kom AXA i gang med motionen ?



- Start 2. marts, 2009
- 2 moduler, marts til juni og igen august frem til oktober
- Yderst vigtigt igangsatte aktiviteter ikke løber ud i sandet
- Allerede ved sommerferien så vi succesen, så vi blev ved gennem hele sommeren
- Evaluering i oktober, alle var stadig med dvs. vi valgte at fortsætte
- Hørt på teamet i efteråret ?
"Vi fortsætter til vinter ikk'?", da er det endnu mere vigtigt vi kommer ud hver dag"

Virker motionen ?



Alle bliver sendt hjem med god samvittighed hver dag

Umiddelbar feedback, bedste personalegode nogensinde

Specielt walkere er positive, alternativet er slet ingen motion

Skaber helt sikkert glæde i teamet, smil hver dag



Team spirit, fælles aktivitet hver dag

Vigtigt med eet hold, giver sammenhold
teambuilding, never ending team event

Kan det betale sig ?

Resultat af Crecea undersøgelse af psykisk arbejdsmiljø

| Dimension | AXA-Power | Landsgennemsnit | Difference |
|---|---------------|-----------------|---------------|
| | point (0-100) | point (0-100) | point (0-100) |
| Krav i arbejdet | | | |
| Kvantitative krav | 35.9 | 40.2 | 4.4 |
| Arbejdstempo | 51.6 | 59.5 | 7.8 |
| Følelsesmæssige krav | 29.2 | 40.7 | 11.5 |
| Arbejdets organisering og indhold | | | |
| Indflydelse | 53.4 | 49.8 | 3.6 |
| Udviklingsmuligheder | 64.5 | 65.9 | 1.4 |
| Mening i arbejdet | 76.3 | 73.8 | 2.5 |
| Involvering i arbejdspladsen | 74.3 | 60.9 | 13.4 |
| Ledelse og samarbejde | | | |
| Forudsigelighed | 63.6 | 57.7 | 5.9 |
| Belønning | 69.4 | 66.2 | 3.2 |
| Rolleklarhed | 76.8 | 73.5 | 3.2 |
| Rollekonflikt | 35.9 | 42.0 | 6.1 |
| Ledelseskvalitet | 61.6 | 55.3 | 6.4 |
| Social støtte og feedback fra overordnede | 60.4 | 61.6 | 1.2 |
| Social støtte og feedback fra kolleger | 58.2 | 57.3 | 0.9 |
| Socialt fællesskab i arbejdet | 82.6 | 78.7 | 3.9 |
| Person-arbejde | | | |
| Tilfredshed med arbejdet | 69.6 | 65.3 | 4.3 |
| Arbejde-familie konflikt | 24.0 | 33.5 | 9.5 |
| Værdier | | | |
| Tillid og troværdighed mellem ledelse og medarbejdere | 73.2 | 67.0 | 6.2 |
| Tillid og troværdighed mellem de ansatte | 70.5 | 68.6 | 1.9 |
| Retfærdighed og respekt | 65.2 | 59.2 | 5.9 |
| Helbred og velbefindende | | | |
| Selv vurderet helbred | 67.5 | 66.0 | 1.6 |
| Udbrændthed | 29.5 | 34.1 | 4.6 |
| Stress | 25.5 | 26.7 | 1.1 |
| Søvnbesvær | 24.8 | 21.3 | 3.5 |

Kan det betale sig ?

- Ja, vi når mindst hvad vi gjorde før
- 7,5 time med stort overskud er bedre end 8 timer, med et par sløje timer
- Tiltrækker og ikke mindst fastholder medarbejdere,
Hørt til medarbejdersamtale: "AXA er en komplet pakke"
- Indtjening i 2009/10 versus et sammenligneligt år før motionen 2007
(Sammenligningsår har samme omsætning \pm 3%)

| | 2007 | 2009 | 2010 |
|---------------------------|-------|-------|-------|
| Indtjening i % (før skat) | 21,3% | 23,4% | 23,3% |

Medarbejderudtagelser fra vores 2 års jubilæum 2/3, 2011

Under overskriften trivsel, motivation og livskvalitet

.. ”jeg synes ikke, jeg er så træt, når jeg kommer hjem, som tidligere... før havde jeg en del hovedpine, det har jeg ikke i samme grad mere. Jeg har også haft problemer med ryggen, det har jeg ikke på samme måde mere – det har gavnet på mange fronter”.

.. ”man kommer i hvert fald til at snakke mere på tværs af afdelingerne... når vi står i omklædningsrummet og tager løbeskoene på er vi alle ens”.

.. ”det har gjort min trivsel bedre, det er helt sikkert”.

.. ”jeg er glad for at man kan det herude. Det giver mig velvære”.

.. ”jeg bliver frisk af den løbetur. Det er meget meget sjældent, jeg ikke bare springer af sted. Løbeturen er allerede klaret, når jeg får fri. Derfor får jeg altså også lavet en del mere nu”, siger Birgit Kristensen (Politiken 24-02-2011)

Medarbejderudtalelser fra det daglige

Under overskriften den gode vane, det sunde tilbud det sunde valg

.. ”med 5 små børn er det dejligt at dagens motion er overstået når man kommer hjem fra arbejde”.

.. ”det har ændret på, at vi går en tur om aftenen, helt sikkert mere end vi gjorde tidligere”.

.. ”det gør utroligt meget , at man ikke sidder og falder hen om eftermiddagen, det der break midt på dagen, det er det mest geniale tidspunkt... Det skal simpelthen være lige inden du skal spise frokost, hvor du sidder og begynder at blive træt, så betyder det virkelig noget i den anden halvdel af arbejdsdagen”.

..”det er gået helt agurk, siden vi begyndte på det her. For to år siden havde jeg aldrig før løbet, og nu har jeg tilmeldt mig Berlin Marathon. Jeg bruger jo rigtig meget tid på det nu, fordi jeg også skal ud i weekenden”, siger Søren Clausen (Politiken 24-02-2011)

Medarbejderudtalelser fra det daglige

Under overskriften luften og lyset

.. ”vi kommer ud af døren og får frisk luft og får bevæget os på en anden måde end noget maskinelt i et motionsrum”.

.. ”jeg får normalt en vinterdepression. Så er det jo rigtig fedt, at man kan bruge en halv time midt på dagen til at være ude i lyset. Det tror jeg lang de fleste kan se. Det er utrolig positivt”.

.. ”det er jo faktisk mørkt, når vi kommer om morgenen og når man tager hjem, så derfor er det rigtigt fedt at komme ud midt på dagen, hvor lyset stadigvæk er fremme”.

.. ”man får nydt det gode vejr (som det oftest er) midt på dagen”.

.. ”man oplever at vejret oftest er meget bedre når man er ude i det, end når man sidder inde og kigger ud på det”..... tilføjet af kollega, ENIG !