

Helsinki
Liikkuu



Cuckoo Workout[®] -

Nosta henkilöstösi potentiaali uudelle tasolle

Kokeilun loppuesittely 28.1.2021

ILMARINEN



postnord

Specsavers

VISMA

ADITRO

tieto

DNA

REALIA

Lindström

HOAS

Cuckoo Workout® - Hankkeen tavoitteet

1. Cuckoon käytön laajentaminen eri toimialoille ja -ympäristöihin -
Tasavertaisuus
2. Kansainvälinen laajentuminen -
Helsinki innovatiivisena edelläkävijänä
3. Cuckoo School -mallin kehittäminen -
Valmius uudenlaiseen aktiivisempaan kouluarkeen



Hankkeen eteneminen

- Kokeilun käynnistäminen lanseerauksella 21.10.
- Kokeilun ensimmäiset 4 viikkoa aktiivisuuskisailu, jossa palkittiin aktiivisia tauottajia Unikulman tyynyillä ja Niken treenikasseilla
- Aloituskysely auki heti kokeilun käynnistyessä. 77 vastausta aloituskyselyyn
- Väliaikatapaaminen 1.12.
- Joulukuun puolessa välissä loppukysely auki + tiedottaminen kokeilun jatkumisesta 31.1. saakka. Loppukyselyyn vastauksia 76.
- 8.1. tapaaminen jatkon mahdollisuuksista KASKOlla.



25 000 +
AKTIIVISTA KÄYTTÄJÄÄ



250 +
YRITYSASIAKASTA



16
MAASSA



94 %
SUOSITTELEE

Cuckoo Workout -palvelun käyttö

- Yhteensä palveluun rekisteröityi 389 henkilöä
- Parhaimmillaan palvelun käyttöaste oli loka-marraskuussa aktiivisuuskisan ollessa käynnissä. Tällöin jopa 72% käyttäjistä oli aktiivisia
- Joulukuussa noin 40% rekisteröityneistä käyttäjistä oli aktiivisia ja tammikuussa vain reilut 20%. Selittäviä tekijöitä loma-aika sekä tiedottaminen palvelun käytön päättymisestä. Sisäisen viestinnän merkitys osoittautuu olevan vielä isommassa roolissa kuin tyypillisessä kohderyhmässämme.
- $\frac{2}{3}$ kyselyyn vastanneista lapsiryhmätyötä tekevästä kertoi hyödyntäneensä Cuckoota lasten kanssa.



Tavoitteet - Hanke työntekijän näkökulmasta

1. Aktiivinen työpäivä
2. Motivoiva palvelu
3. Asennemuutos
4. Lisää sitoutumista ja arvostuksen tunnetta
5. Jotain pysyvää ja yhteisöllistä
6. Tasapuolinen kaikille kaikkialla





1. Aktiivinen työpäivä

“Aivan mahtava kokonaisuus, jonka avulla arkeen on tullut lisää aktiivisuutta ja tietokoneelle ”jämähtämiseen” ei ole tullut rutiinia.”

“Lapset aina innoissaan juoksee taukojumppa-alueelle ku puhutaan cuckoosta. Meillä on ollut säännölliset ajat millon tehdään. esim aina eskarituokion/tehtävien jälkeen ennen vapaata toimintaa. ja toinen on ollut lepo hetken jälkeen. Lapset toivovat aina että tehdään kaksi videota putkeen :) “



2. Motivoiva palvelu



*“Aiemmin käyttämäni taukoliikuntasovellukset on ollut liian helppo sivuuttaa, klikata pois ja kiinni läppärillä, **näitä tulee tehtyä**, tässä on se kilpailullisuus ja radalla näkee tuttuja ja tuntemattomia, joiden ei vain halua pääsevän ohi. Hulluna myös toivoo voittavansa palkintoja! Aika nopeasti on myös huomannut ettei kroppa jumita työpäivän jälkeen eikä ole niin väsynyt olo kuin muuten olisi. Harjoituksia on kiva valikko, ja suosikkeihin tuli alkuun laitettua melkein kaikki. En missään nimessä haluaisi luopua tästä appista!”*



3. Asennemuutos



*“Haluaisin ehdottomasti, että Helsingin kaupunki jatkaisi Cuckoon tarjoamista myös ensi vuonna. Nyt siitä ei vielä ehtinyt tulla tapa, mutta se **on vaikuttanut henkisesti niin, että tiedostan aiempaa paremmin, miten tärkeää on pienikin tauottaminen ja henkinen hyvinvointi.** Usein vain mennä paahtaa koko päivän aamusta iltaan ilman taukoja. Mindfulness-harjoitukset ovat ihania ja auttavat stressin vähentämisessä.”*



4. Lisää sitoutumista ja arvostuksen tunnetta

“Mukava piristysruiske syksyyn! Toivottavasti kaupunki on valmis panostamaan työntekijöidensä työhyvinvointiin myös jatkossa.”

“Ihan paras juttu mitä on meillä koskaan ollut!!!!”



5. Jotain pysyvää ja yhteisöllistä

“On ollut mukava uusi lisä arkeen. Tietysti olisi ollut lasten kannalta kiva jos tauot olisivat olleet hieman ”lapsiystävällisempiä”. Mutta ei sitä ole kukaan edes ehdottanut vaan kaikki ovat olleet innolla mukna. Pelillisyyys lisää mielenkiintoa ja itseäni tietysti houkuttaa myös palkinnot:). leikkimielinen kilpailu kollegoiden kanssa on ollut mukavaa. Me ei pidetä taukoja vaan me Kukkuillaan:)”

“Aikuisten omien taukojen pitäminen työpäivän aikana haastavaa mutta cuckoo saanut ajattelemaan asiaa enemmän, ollaan pohdittu tiimissä miten tauot saisi pidettyä paremmin”



6. Tasapuolinen kaikille kaikkialla



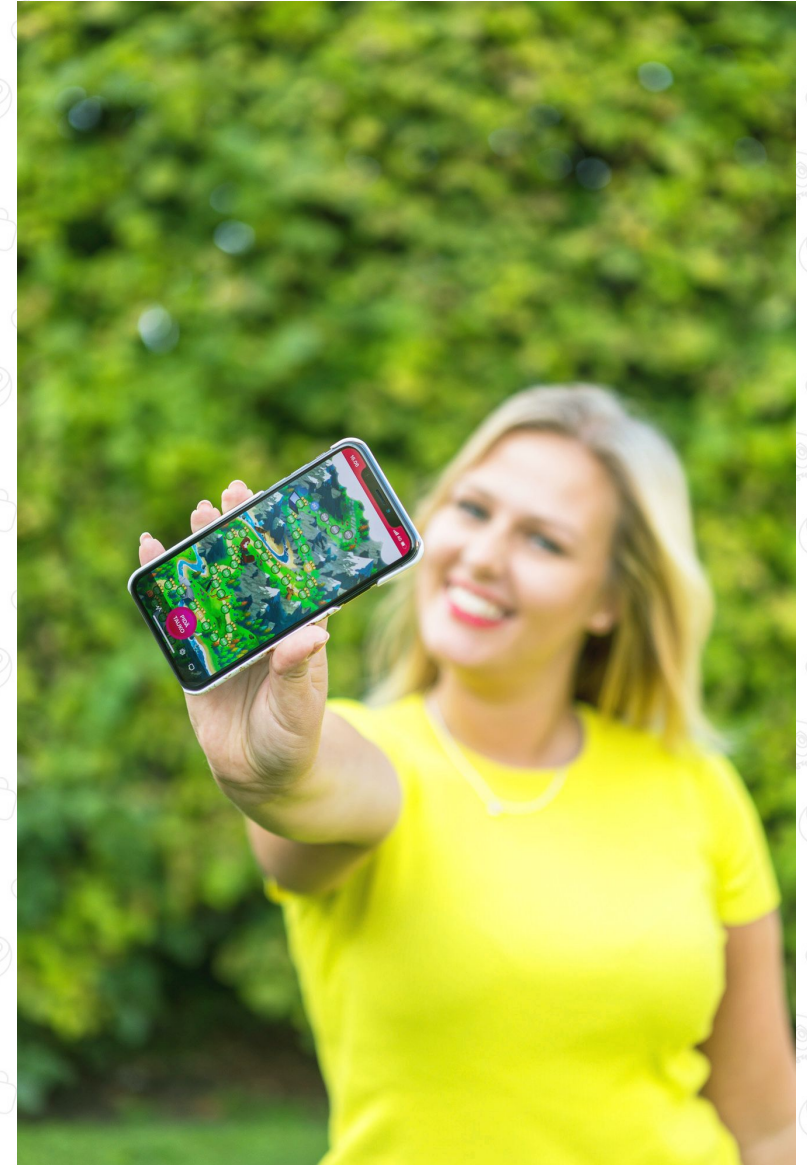
“Olen pitänyt cuckoosta. Hauskaa puuhaa yhdessä lasten kanssa päiväkodissa ja olen käyttänyt myös toisinaan illalla tai viikonloppuisin kotona.”

“Olimme hieman skeptisiä alkuun, mutta tämä onkin istunut tosi hyvin lapsiryhmään, ja saanut kaikki kivasti liikkeelle.”

“On hienoa, jos ”liikkumattomat” saavat tästä palvelusta lisäpotkua työhönsä:)”

Tavoitteet - Hanke johdon näkökulmasta

1. Tuottavampia työntekijöitä
2. Vähemmän sairauspoissaoloja
3. Henkilöstön kapasiteetin vahvistaminen
4. Henkilöstöetuuksien tunnettuuden sekä käytön lisääminen
5. Työskentelytapojen muutos
6. Henkilöstön sitoutuminen ja motivaatio?





1. Tuottavampia työntekijöitä



92% koki, että heidän työpäivän aikainen vireystilansa on noussut jonkin verran tai huomattavasti

“Keskittyminen on parantunut töissä selkeämmän tauottamisen ansiosta”

Työterveyslaitoksen (2018) tutkimuksen mukaan työn tuottavuus voi nousta jopa 1,5€/h
tauottamisen ansiosta



2. Vähemmän sairaspöissaoloja



“yhtäjaksoisen työnteon/stressin vähentyminen”

“Kiinnostus tuli pieniin jumppahetkiin ja mindfulnes juttuihin kotosalla. Niitä haluaisin jatkossakin, venyttelyt ja jummat on auttaneet niska/ selkäjumeihin. Noi aivojummat on hyviä😊”

Työterveyslaitoksen (2018) tutkimuksen mukaan sairaspöissaoloja voidaan vähentää jopa 2pv/v/hlö



3. Henkilöstön kapasiteetin vahvistaminen

59% kokee työhyvinvointinsa parantuneen Cuckoon käyttöönoton jälkeen, 41% kokee sen pysyneen ennallaan

Alku- ja loppukyselyn ero oman työhyvinvoinnin arviossa: arvosanan 4 tai 5 antoi 67,5% → 72%

Alku- ja loppukyselyn ero palauttavien hetkien määrässä työpäivän aikana: arvosanan 4 tai 5 antoi 15,3% → 32%

81% kertoi Cuckoon käytön joko jonkin verran tai huomattavasti lisänneen palauttavia hetkiä työpäivän aikana.

Kokonaishyöty Cuckoon avulla

Cuckoo Workoutin[®] tuotot ja kulut yhteenlaskettuna



Työn tuottavuuden kasvu

$1,5\text{€}/\text{h} \times 1762,5\text{h} = 2643\text{€}$ (per hlö) $\times 33$ hlö $\rightarrow$ **87 245€**



Sairauslomapäivien väheneminen

$375\text{€}/\text{pv} \times 2\text{pv} \times 33\text{hlö} =$ **24 750 €**



Käytetty työaika

2 min tauon hinta $16\text{€}/\text{h}$ palkalla $\times 3$ taukoa = $1,6\text{€}/\text{hlö}/\text{pvä}$

12 408 € / 33 hlö vuodessa



Cuckoon lisenssimaksu

Cuckoo AITO 100 käyttäjälle $495\text{€}/\text{kk} \rightarrow$ **5 940 €/v**



**100 työntekijän tuottama taloudellinen hyöty
organisaatiolle vuodessa**

93 647€

Oletus, että 100 :sta $\frac{1}{3}$ on aktiivisia tauottajia. Laskettu käyttäen keskipalkan mukaista sairauspoissaolopäivän hintaa 375 €. Laskelmassa otettu huomioon vain aktiiviset tauottajat, mutta vähemmän aktiiviset luovat sekä tuottoa että kulua (vain työajan menetyksessä, lisenssimaksu on jo huomioitu).



4. Henkilöstöetuuksien tunnettuuden sekä käytön lisääminen

20% havaitsi positiivisen vaikutuksen henkilöstöliikunnan palveluiden käyttöön Cuckoon myötä

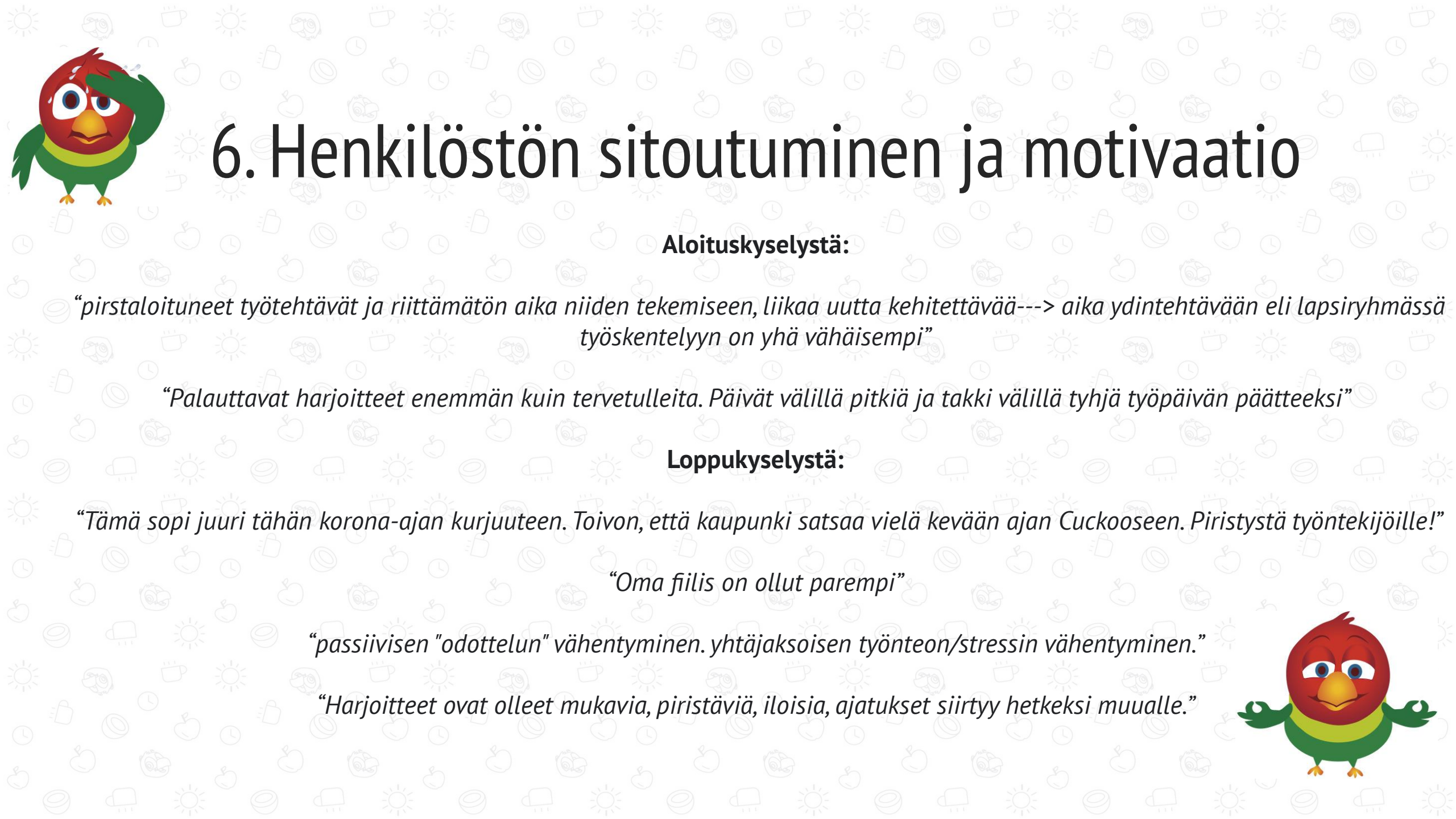


5. Työskentelytapojen muutos

“Tosi hyvin toimii, siitä on tullut jopa tapa ennen kumpaakin päivän ruokaa ja nyt olemme tehneet harjoitteet jakautuen kahteen ryhmään. Lapset odottavat kilahdusta pähkinöistä.”

“Lapset ovat olleet tosi innostuneita. He itse muistuttavat tauon paikasta! He haluavat tehdä monta taukoa peräkkäin. Vielä, vielä! Tämä on meidän ryhmässä toiminut tosi hyvin.”

80% vastanneista koki Cuckoon käytön vaikuttaneen joko jonkin verran tai huomattavasti hyvien työasentojen ylläpitoon



6. Henkilöstön sitoutuminen ja motivaatio

Aloituskyselystä:

“pirstaloituneet työtehtävät ja riittämätön aika niiden tekemiseen, liikaa uutta kehitettävää---> aika ydintehtävään eli lapsiryhmässä työskentelyyn on yhä vähäisempi”

“Palauttavat harjoitteet enemmän kuin tervetulleita. Päivät välillä pitkiä ja takki välillä tyhjä työpäivän päätteeksi”

Loppukyselystä:

“Tämä sopi juuri tähän korona-ajan kurjuuteen. Toivon, että kaupunki satsaa vielä kevään ajan Cuckooseen. Piristystä työntekijöille!”

“Oma fiilis on ollut parempi”

“passiivisen ”odottelun” vähentyminen. yhtäjaksoisen työnteon/stressin vähentyminen.”

“Harjoitteet ovat olleet mukavia, piristäviä, iloisia, ajatukset siirtyy hetkeksi muualle.”



Tavoitteet - Hankkeen vaikuttavuus meille

1. Liiketoiminnallisten mahdollisuuksien kasvu yli toimialarajojen
2. Kansainvälisen liiketoiminnan kehittyminen
3. Uusien tuotteiden pilotointi ja implementointi tulospohjaiseen liiketoimintaan
4. Osaamisen kehittäminen
5. Skaalautuvuus





1. Liiketoiminnallisten mahdollisuuksien kasvu yli toimialarajojen

89% käyttäjistä koki, että Cuckoo soveltuu heidän työympäristöönsä hyvin tai erittäin hyvin



2. Kansainvälisen liiketoiminnan kehittyminen

Tämän suhteen ei ole vielä tehty seuraavia askelia, mutta kokeilu antaa hienon pohjan muualla pilotoinnille.



3. Uusien tuotteiden pilotointi ja implementointi tulospohjaiseen liiketoimintaan

Kokeilun analysointivaihe käynnissä, mutta tulokset indikoivat että tämän tyylinen toimintamalli soveltuu hyvin. Yksi kartoitettava asia on maksukyky toimialalla.



4. Osaamisen kehittäminen



Opittiin, että varhaiskasvatuksen kohderyhmä saattaa kaivata samastuttavampia videoita ja helpotettuja versioita liikkeistä.

Opittiin, että aktiivisuus ei pysy yllä, ellei viestintä mene systemaattisesti myös sisäisiä kanavia pitkin. Lisäksi kohderyhmälle tärkeänä näyttäytyy pysyvyys, joten lyhyeen kokeiluun motivoituminen voi olla osalle vaikeaa. Pelkkä meidän kautta tuleva viestintä ei riitä, sillä sähköpostit eivät ole niin aktiivisessa käytössä kuin perinteisessä kohderyhmässämme. Kohderyhmässä olisi hyödyllistä käyttää esimerkiksi materiaaleja, joita levitellään ympäri päiväkoteja muistuttamaan tauoista.

“Jos Cuckoo jatkuu, toivoisin päivähoitopäälliköiden ja johtajien kautta suuriäänistä kannustusta palvelun käyttöön työpäivän aikana, niin että siihen olisi todellakin lupa päivän aikana (nytkin toki on, mutta huono omatunto soimaa, jos työssä pitää taukoja).”



5. Skaalautuvuus

Kokeilun oppien myötä olemme onnistuneet skaalaamaan Cuckoota myös tuotantoympäristöön räätälöityjen aktiviteettien sekä erillisten kohdennettujen lanseeraustilaisuuksien avulla.

Opimme, että muissa kuin toimistoympäristöissä on tärkeää löytää hyvät sisäiset väylät kommunikointiin ja olla aktiivisesti yhteydessä puolin ja toisin. Toiminnan edetessä saatetaan huomata muutostarpeita ja niihin tulee reagoida nopeasti, ettei henkilöstön mielenkiinto lopahda.

Cuckoon ja KASKOn tulevaisuus

- **97 % vastaajista toivoi saavansa jatkaa Cuckoon käyttämistä kokeilun jälkeen**
- Kyselyyn vastasi 11 henkilöä, jotka eivät olleet ottaneet Cuckoota aktiiviseen käyttöön
 - “Periaatteessa tällainen palvelu kiinnostaa, mutta nyt on ollut aikapula edes tutustua palveluun, jotta saa perustehtävät tehtyä.”
 - “rekisteröityminen on hankalaa, aina ollaan salasanan päässä.”
- Keskusteluyhteys avattu Cuckoon jatkumisesta KASKOlla tai pienemmissä yksiköissä, kuten varhaiskasvatuksessa.



Kiitos mahdollisuudesta
päästä implementoimaan
Cuckoo uudelle toimialalle!
Toivottavasti voimme
jatkaa yhteistyötä!



Kysy meiltä lisää!



Anni Havas

Hyvinvointiasiantuntija

anni@cuckooworkout.com

050 300 1316



Mika Niinistö

Teknologiajohtaja

mika@cuckooworkout.com

050 3843760



Veera Lehmonen

Toimitusjohtaja ja perustaja

veera@cuckooworkout.com

044 9923744