



# Produktivitet och hälsa

En produktivetsstudie för  
JM verksamhetsutveckling

*“Om vi optimerar fysiska och mentala förutsättningar för en grupp högpresterande medarbetare under 8 veckor, märks det då i produktivitet, välmående, kreativitet, förmåga att prioritera och samarbeta?”*

Per Lundquist, chef för verksamhetsutveckling  
JM AB

# Vad gjorde vi?

- Använde forskningsvaliderad metod för mätning av deltagarnas energinivå
- Lät deltagarna skatta sin produktivitet, kreativitet, förmåga att prioritera, samarbete- mätning före (nollmätning) och efter
- Vi ökade fysisk aktivitet
- Gav verktyg för mental och fysisk avslappning

Testgruppens uppdelning: testgrupp och tidigare otränade

Referensgrupp: fick endast göra tester och mätning

Vad hände med...?

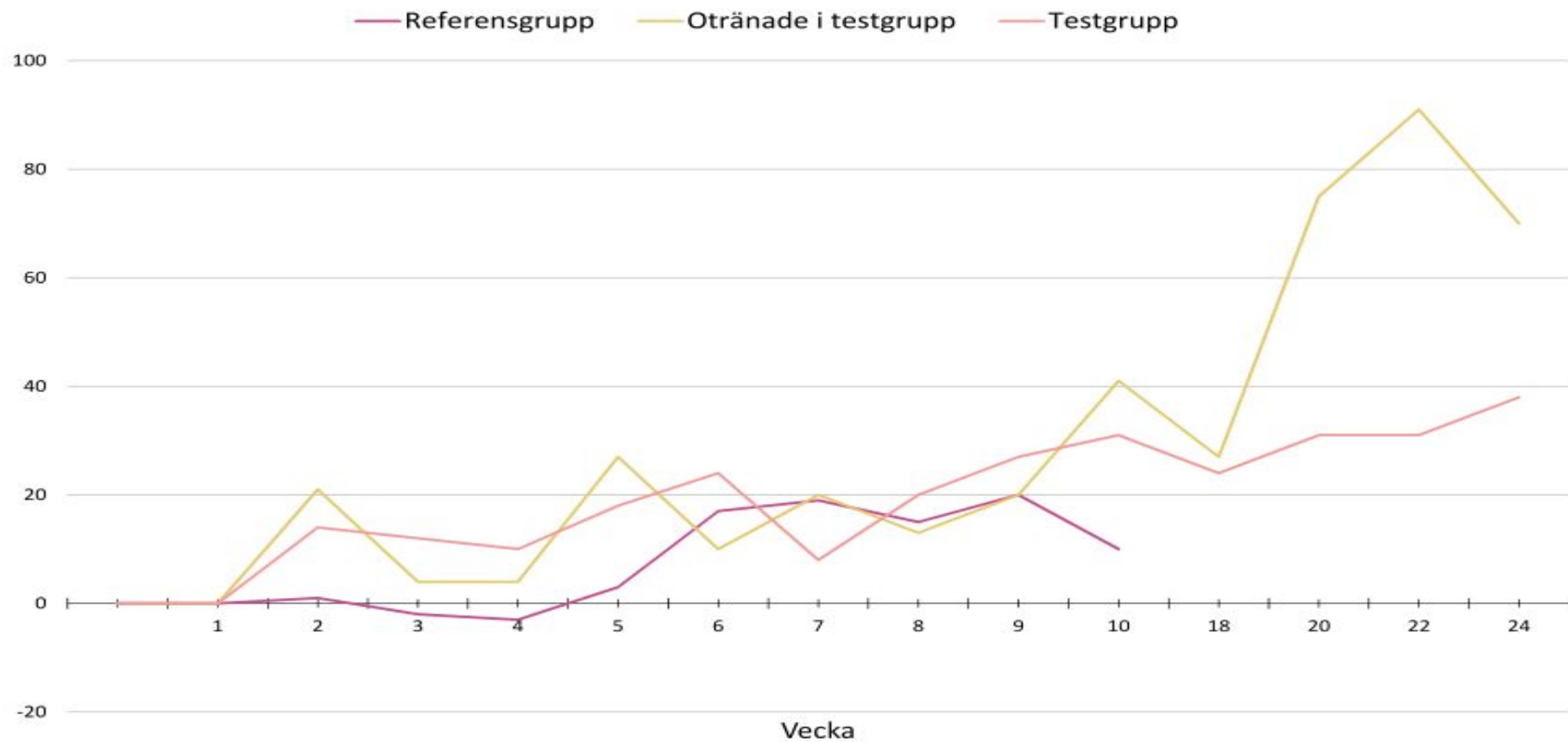
# Produktivitet?

Tidigare otränade i testgruppen hade ökat sin produktivitet med **90%** vid mätning vecka 23

Tränade i testgruppen hade ökat sin produktivitet med  
drygt **30%** vid mätning vecka 10...

... och vid mätning vecka 23 hade de ökat med nästan  
**40%**

## ...varit produktiv %



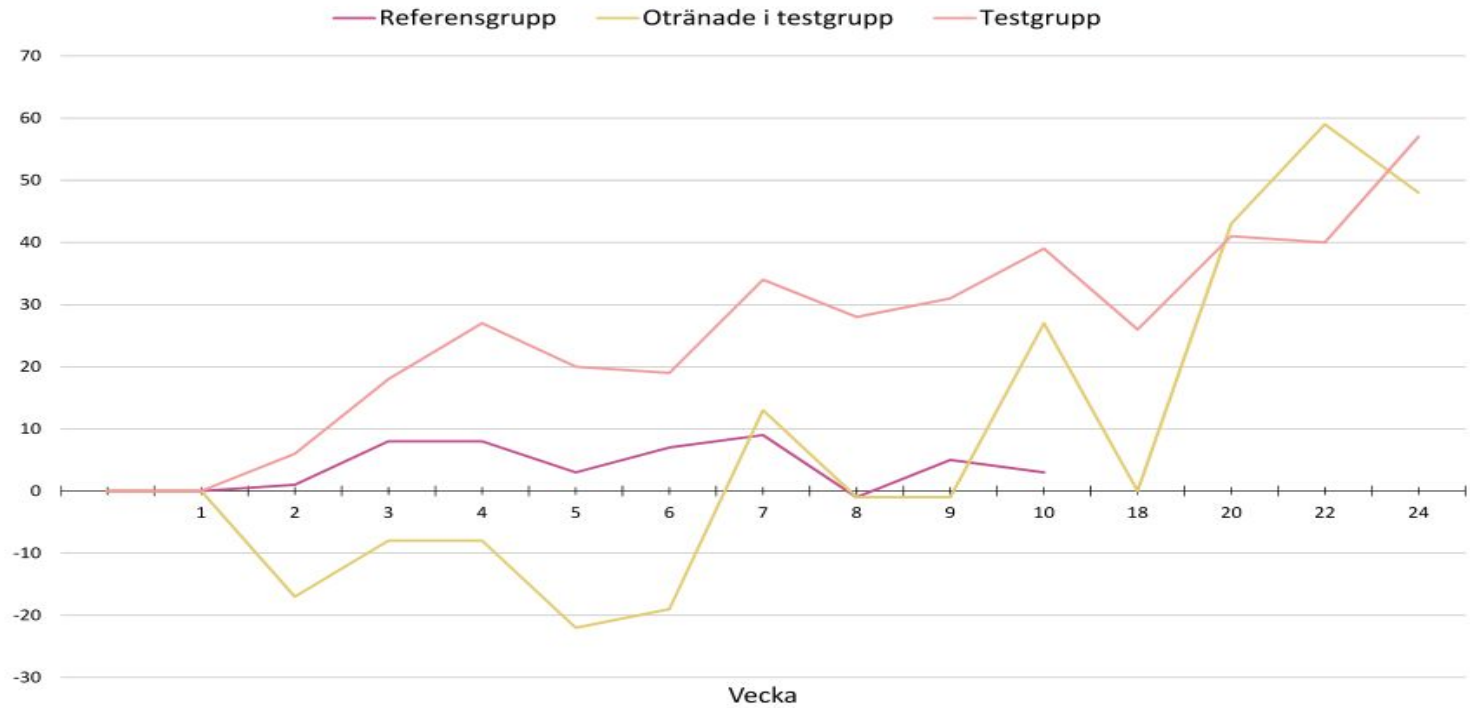
# Förmåga att prioritera?

Tidigare otränade i testgruppen hade ökat sin förmåga att prioritera med ca 53% vid mätning vecka 23



Tränade i testgruppen hade ökat sin förmåga att prioritera med ca 49% vid mätning vecka 23

## ...haft lätt att prioritera bland mina uppgifter %

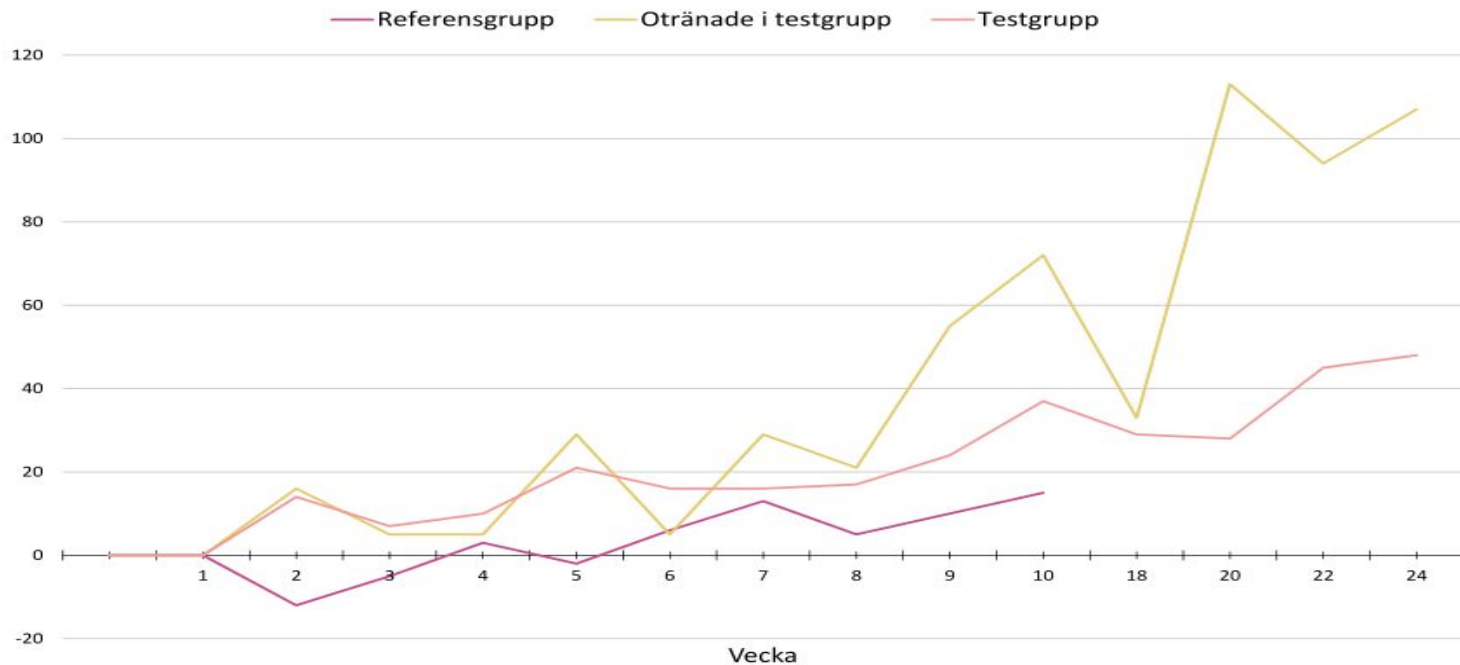


Förmåga att se nya lösningar  
(kreativitet)?

Tidigare otränade i testgruppen hade ökat sin  
kreativitet med nästan 100% vid mätning  
vecka 23

Tränade i testgruppen hade ökat sin kreativitet  
med ca 43% vid mätning vecka 23

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



Vad ökade utifrån påståenden  
i värderingstesterna?

*“Fysisk aktivitet och motion är viktigt för  
mitt välmående”*

Tränade i testgruppen: ca **18%** ökning

Tidigare otränade i testgruppen: ca **23%** ökning

*“Avslappning/meditation/reflektion och liknande är viktigt för mitt välmående”*

Tränade i testgruppen: ca **17%** ökning

Tidigare otränade i testgruppen: ca **27%** ökning



*“Om jag känner mig nere så har jag verktyg och metoder som får mig att må bättre”*

Tränade i testgruppen: ca 44% ökning

Tidigare otränade i testgruppen: ca 42% ökning

*“Jag gör allt som jag kan för att  
optimera mitt välmående”*

Tränade i testgruppen: ca **22%** ökning

Tidigare otränade i testgruppen: ca **49%** ökning

*“Jag känner mig stark och frisk”*

Tränade i testgruppen: **32 %** ökning

Tidigare otränade i testgruppen: **64%** ökning

*“Jag stannar medvetet upp och reflekterar/mediterar/andas regelbundet för att må så bra jag kan”*

Tränade i testgruppen: ca 82 % ökning

Tidigare otränade i testgruppen: ca 83% ökning

