



# LIFT session partners with Empire Life to support employee wellness and connectedness

## BACKGROUND

Empire Life is one of Canada's leading life insurance companies, providing investment products and a wide variety of employee benefits. The organization's Inclusion and Wellness Department sought to provide employees with access to a digital-first solution to improve overall wellness.

## PARTNER GOALS

Empire Life was looking for an evidence-based fitness and mental health platform to help employees increase physical activity, reduce stress and increase engagement amongst coworkers, across functions and geographies.

## THE SOLUTION

Empire Life implemented a 4-week Wellness Challenge with LIFT session. Focused on friendly-competition and teamwork, employees created teams to earn points for each minute of activity completed. The point system focused on participation and inclusivity rather than performance-based metrics.

The wellness challenge provided employees with access to:

- Personalized app-based wellness journeys
- Access to wellness experts via a live chat for maximum support
- 3 weekly private broadcast classes (Mindfulness, Yoga and cardio training)
- Internal team chat in the LIFT session app for increased engagement

## LIFT SESSION APPROACH

LIFT session provided a turnkey solution including comprehensive launch material (marketing collateral, communications, etc), on-going engagement communications and weekly dashboards highlighting leaderboards and engagement insights.

To determine the effectiveness of LIFT session, we measured:

- Engagement and satisfaction: would employees recommend this challenge?
- Health outcomes: did employees improve their overall health?
- Employee engagement: did employees feel more connected to their coworkers?

## RESULTS

Participants of the Empire Life wellness challenge increased levels of physical activity above recommended amounts for adults, and felt more engaged with their colleagues.

**170%** of recommended minutes of activity

Participants averaged 256 minutes of weekly activity, a 35% increase from levels prior to the start of the challenge.

**59%** of employees

felt more engaged with their coworkers during the Empire Life wellness challenge.

**93%** of employees

would participate in another wellness challenge

**85%** of employees

would recommend LIFT to friends or family

*"Perfect instructor, perfect time commitment, nothing to add. Very motivating challenge!"*

**-Empire Life employee**



*"Working with LIFT was fantastic. Our goal was to find a wellness solution that was easy to deploy, and that our workforce could use independently whenever they want, wherever they want – all while creating a shared experience. LIFT helped us achieve this through the Wellness Challenge.*

**- Sarah Cavan, Inclusion and Wellness Lead at Empire Life**



## LIFT session s'associe à Empire Life pour améliorer le bien-être et l'esprit d'équipe des employés

### CONTEXTE

Empire Life est un des principaux assureurs vie au Canada. L'entreprise offre une gamme de produits d'assurance vie, de placement et d'assurance collective. Le Département de l'inclusion et de Bien-Être voulait offrir aux employés une solution numérique et accessible pour leur permettre d'améliorer leur bien-être global.

### OBJECTIFS

Empire Life cherchait une plateforme fondée sur des preuves de soutien en activité physique et en santé mentale, visant à accroître l'activité physique, à réduire le stress et à améliorer l'esprit d'équipe des employés dans des postes et régions variés.

### LA SOLUTION

Empire Life a mis en place un Défi bien-être de 4 semaines avec LIFT session. Encourageant une compétition amicale et le travail d'équipe, les employés ont créé des équipes pour participer. Le système de pointage, où un point est gagné par minute d'activité, a renforcé la participation dans un contexte inclusif.

Le Défi bien-être a permis aux employés d'accéder à plusieurs fonctionnalités LIFT:

- Parcours personnalisés à partir de l'application mobile
- Clavardage en direct avec des coach LIFT pour un maximum de soutien
- 3 semaines de séances en diffusion direct (pleine conscience, yoga et entraînement cardio)
- Fil d'activité et discussion de groupe pour favoriser l'engagement

### LIFT SESSION APPROACH

LIFT session a livré une solution personnalisée et complètement clé en main, incluant une trousse de lancement pour faire la promotion du défi, du matériel de communication pour optimiser l'engagement au cours des 4 semaines, et des tableaux de bord de performance.

Pour déterminer l'efficacité de LIFT session, nous avons mesuré :

- L'engagement et la satisfaction: les employés recommanderaient-ils le défi?
- L'état de santé : les employés ont-ils rapporté une amélioration de leur santé?
- L'esprit d'équipe et le sentiment d'appartenance: les employés se sont-ils sentis plus proches de leurs collègues?



« Travailler avec LIFT était génial. Notre but était de trouver une solution de bien-être facile à déployer et que les employés peuvent utiliser de partout en tout temps, - tout en créant une expérience partagée parmi nos gens. LIFT nous a aidé à atteindre cet objectif avec le défi bien-être! »

- Sarah Cavan, chef du Département de l'inclusion et de Bien-Être, chez Empire Life

### RÉSULTATS

Les participants du défi bien-être Empire Life ont augmenté leur niveau d'activité physique au-delà du montant recommandé par l'OMS et ont créé une plus grande connexion entre collègues dans un contexte de travail hybride.

**170%** de minutes d'activité physique recommandée par l'OMS

En moyenne, les participants ont complété 256 minutes d'activité par semaine. Soit une augmentation de 35% comparativement au temps d'activités avant le début du défi.

**59%** des employés

Se sont sentis plus connectés à leurs collègues au cours du défi.

**93%** des employés

Participeraient à un autre Défi bien-être.

**85%** des employés

Recommanderaient LIFT à leurs proches.

« Entraîneur excellent, participation d'une durée parfaite, le défi était très motivant! »

Employé chez Empire Life