



How LIFT session helped the CHU Sainte-Justine drive employee wellbeing and engagement

Overview

The 'Centre Hospitalier Universitaire Sainte-Justine' (CHU Sainte-Justine) is one of the **most important pediatric centers in North America**, with 5000 support staff and 500 doctors, dentists and pharmacists. The CHU Sainte-Justine faced the challenge of a **dispersed workforce** and a significantly higher risk of **stress-related mental health consequences** amongst employees mainly due to the pandemic and the associated workloads and health risks. The CHU Sainte-Justine turned to LIFT session to implement a **digital wellness challenge**, with the goal of increasing **employee connectedness** and encourage **employee engagement** in their health and wellbeing.

The Opportunity

Following high reported rates of stress and anxiety-related concerns, the CHU Sainte-Justine wanted an innovative solution to bring together their workforce and promote employee wellbeing. They needed:

- An accessible solution, adapted for a dispersed workforce
- To engage employees in their physical and mental wellbeing
- To create a sense of connectedness and shared experience amongst employees

The Outcome



Employee participation was
161% of targeted goal



80% of participants

said they would want to
participate in another
wellness challenge

70% increase

in the number of people
completing 150 weekly minutes of
physical activity, as
recommended by the WHO

before LIFT challenge

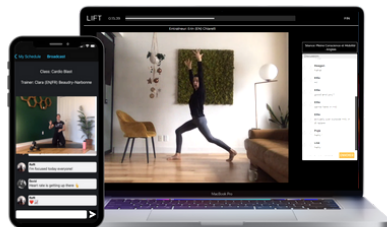
during LIFT challenge

The Solution

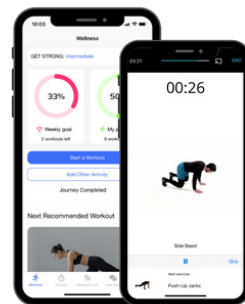
LIFT session was selected for its ability to deliver a **customized wellness solution** offering:



A team-based wellness challenge



A variety of live Private Broadcast Classes led by world-class instructors



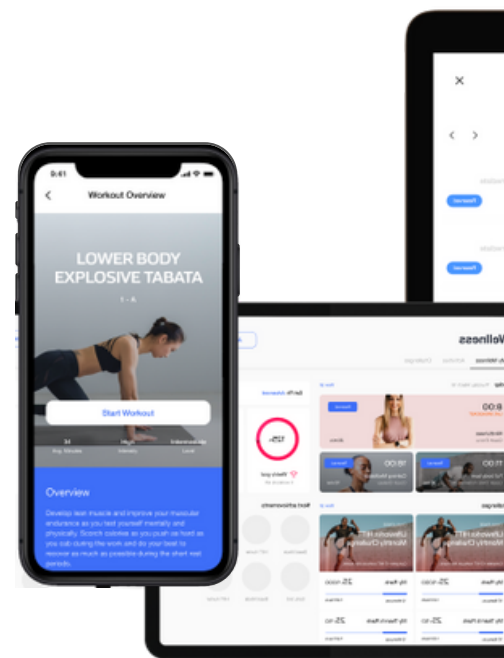
Personalized wellness journeys with live-coach chat

The Partnership

LIFT collaborated closely with CHU Sainte-Justine to create a schedule and curriculum optimized for employee participation including:

- 4 weekly live broadcast classes including Activation & Mobility, Power Yoga, Dance Fitness and HIIT Tabata
- Access to live coach chat for support in their personalized wellness journeys
- Team-based wellness challenge enabling participants to collect points per minute of activity, rather than performance-based metrics

LIFT was able to offer a CHU Sainte-Justine branded solution focused on **participation** rather than competition, **connectedness** amongst employees through **social features**, and **long-term engagement**. Most importantly, thanks to LIFT session's powerful platform, all this was turnkey.



"As our workforce faces unprecedented challenges and higher levels of stress, our priority is to ensure the right services are offered to support the wellbeing of our employees. LIFT's team-based challenge brought us together through a shared experience and helped employees prioritize their physical and mental wellness"

- Jennifer Bellanger De Barthès, **Human Ressources Consultant - Continuous improvement in prevention team**

Employee Feedback



Employees voted on the following key features of the challenge:

- ✓ Participation in a team-based initiative
- ✓ Freedom in choosing their activity of preference to earn points

The Future of Wellness at the CHU Sainte-Justine

Due to significant engagement and a meaningful contribution to employee wellness, the CHU Sainte-Justine will continue offering year-round access to the platform as well as implementing future team challenges to elevate their wellness offering.



"I appreciated the challenge as it was focused on encouraging people to get active. Participating as part of a team also made it more enjoyable."



"The fact that the challenge was focused on participation rather than performance made it much more motivating and encouraging to practice physical activity."



Comment LIFT session a aidé le CHU Sainte-Justine à favoriser le mieux-être et l'engagement de ses employés

Sommaire

Le Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine (CHU Sainte-Justine) est **le plus grand centre mère-enfant au Canada et l'un des quatre plus importants centres pédiatriques en Amérique du Nord**. Comprenant **5 000 employés**, incluant 500 médecins, dentistes et pharmaciens, le CHU Sainte-Justine avait comme défi de rassembler une main-d'œuvre dispersée sur le plan géographique ainsi que le risque accru des troubles de santé mentale des professionnels de la santé dans le contexte de la pandémie COVID-19 et de la charge de travail élevée. L'organisation a fait appel à LIFT session pour lancer le Défi Énergie, un défi de bien-être ayant comme objectif de **rassembler son équipe virtuellement** et de favoriser le **mieux-être physique et psychologique** des employés.

La vision

Reconnaissant rapidement l'augmentation des niveaux de stress, d'anxiété et les préoccupations connexes de ses employés, le CHU Sainte-Justine a voulu mettre sur pied une initiative de santé et de mieux-être, dans un espace accessible à tous. Le CHU Sainte-Justine avait besoin d'une solution;

- **Accessible** à tous ses employés, peu importe leur niveau d'activité physique, leur emplacement ou leur accès à un centre d'entraînement
- **Engageante**, afin d'avoir un haut taux de participation et un impact positif sur la santé des employés.
- **Rassembleuse**, en réunissant virtuellement les employés dans le but de tisser des liens lors d'activités collaboratives

Le résultat



Un taux de participation au Défi Énergie qui a atteint **161%** de l'objectif



80% des employés

participeraient à nouveau au défi bien-être dans le futur

Augmentation de 70%

du nombre de participants qui ont complétés au moins 150 minutes d'activité/ semaine, tel que recommandé par l'OMS

Avant le défi LIFT

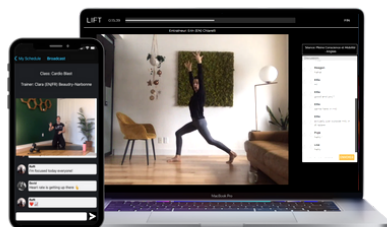
Pendant le défi LIFT

La solution

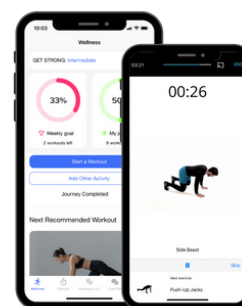
LIFT session a été choisie pour sa capacité à livrer un service personnalisé à l'image de l'entreprise.



Un défi de bien-être
entre équipes



L'accès à une variété de séances
d'entraînement en direct menées par
des entraîneurs reconnus



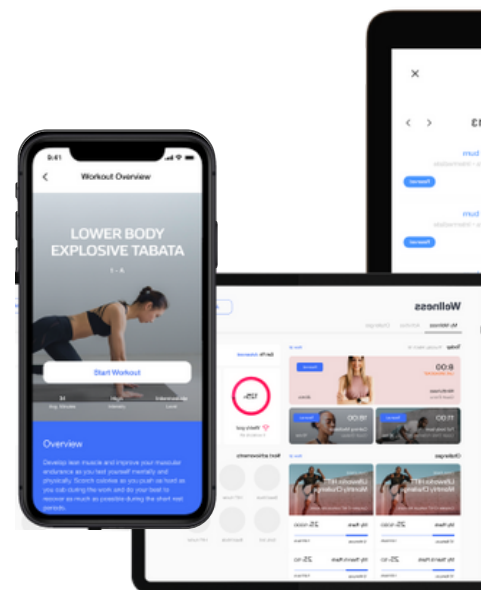
Un parcours bien-être personnalisé et propre à
chaque employé, incluant le service de
coaching en ligne via le « live chat »

Le partenariat

En collaboration avec le CHU Sainte Justine, LIFT session a créé un horaire et une programmation personnalisés pour répondre aux besoins spécifiques de l'organisation et optimiser la participation, incluant :

- 4 séances d'entraînement en direct; Activation & Mobilité, Power Yoga, Danse Fitness et HIIT Tabata
- L'accès au service de coaching en ligne via le « live chat »
- Un défi bien-être en équipe, où les points sont cumulés en fonction du temps de participation à une activité au lieu de mesures axées sur la performance

LIFT session a offert une solution numérique qui favorise la **participation** au lieu de la compétition, **rassemble les employés** via des fonctionnalités sociales et l'engagement à long terme. LIFT session a notamment été sélectionnée pour sa capacité à fournir une solution personnalisée et clé en main.



« Nous comprenons l'importance de fournir des services qui soutiennent et améliorent le bien-être des employés, surtout en ces temps difficiles et de stress élevé vécu dans notre milieu de travail. Le Défi Énergie nous a permis d'unir nos employés en partageant une expérience virtuelle dynamique et surtout d'encourager l'utilisation de la plateforme LIFT session à long terme pour favoriser le mieux-être physique et psychologique de nos employés. »

- Jennifer Bellanger De Barthès, **Conseillère en ressources humaines - équipe soutien à l'amélioration continue de la prévention**

Rétroaction des employés



Les participants ont souligné les éléments clés suivants lors du défi bien-être;

- ✓ **Participation à une initiative en équipe**
- ✓ **La liberté dans le choix des activités**

L'avenir du bien-être pour les employés du CHU Sainte-Justine

Considérant le taux de participation élevé ainsi que l'impact positif de l'initiative sur le bien-être des employés, le CHU Sainte-Justine continuera à offrir à ses employés l'accès à la plateforme LIFT session tout au long de l'année. Le CHU Sainte-Justine prévoit également offrir des défis bien-être plusieurs fois par année.



«J'ai adoré le défi dans le sens où le but était d'encourager les gens à bouger. En y participant en équipe c'était aussi plus agréable.»

«Le fait que ce soit axé sur la participation plutôt que la performance est motivant et facilite la pratique de l'activité physique»

