D. 28.10.2026 kl. 9.00-9.30

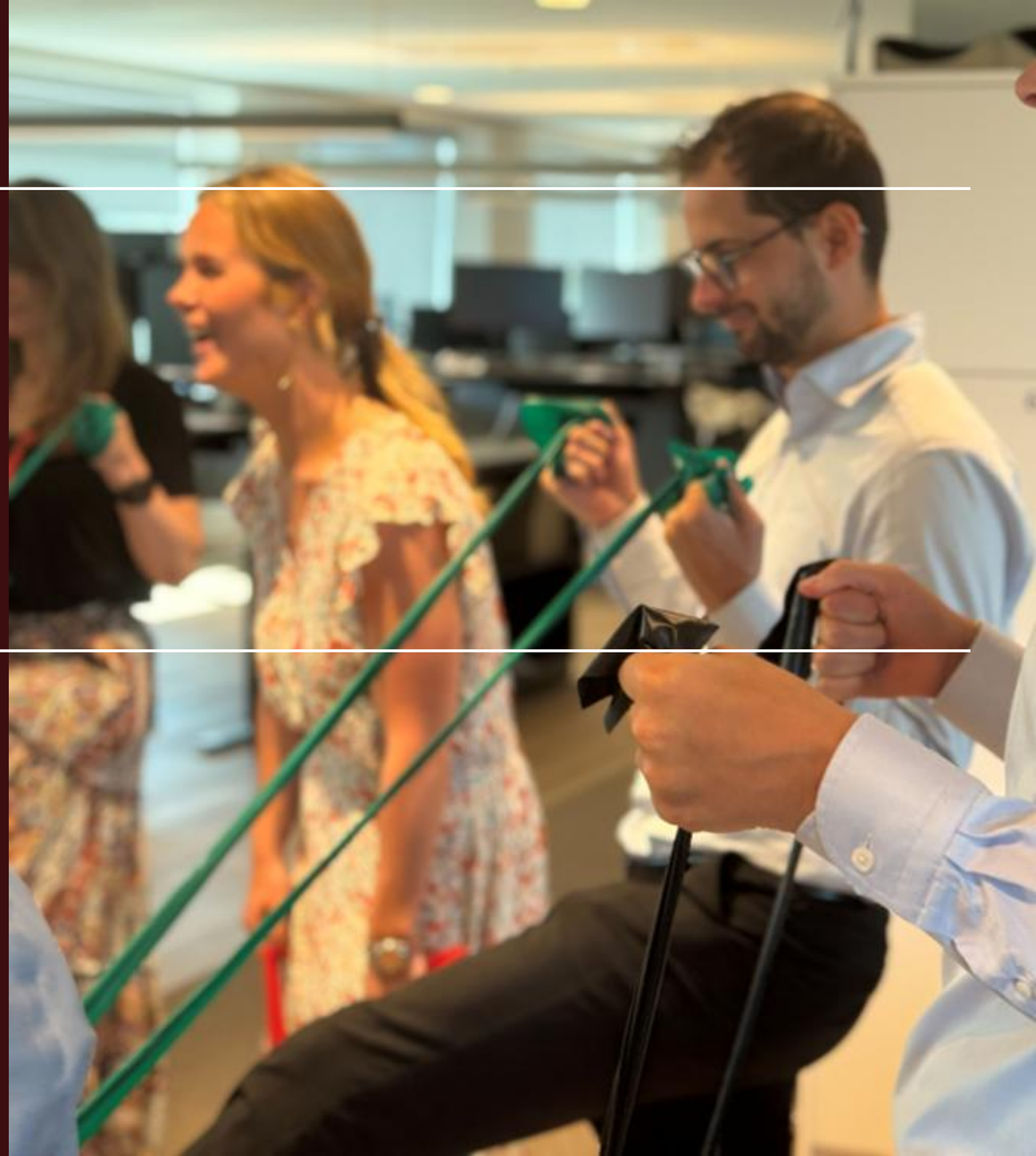
Ergonomi 360° for Finansbranchen

Fra indsigt til bæredygtig arbejdskultur

v. Lotte Finsen

CreceaJoblife
Part of HOWDEN

BFA FINANS



Velkommen til kommende ergonomiagenter

Kort præsentation af projektet med fokus på nærmeste fremtid

Kom i gang

1. Intro – opstart
2. Afklaring med ledelsen
3. PowerBreak - øvelsesprogram

ERGONOMI 360°
FOR FINANSBRANCHEN
KROP | SIND | SAMARBEJDE | PERFORMANCE

Det vi vil er

- At forebygge fysiske nedslidning og gener, styrke trivsel og understøtte en bæredygtig arbejdskultur i finansbranchen

Det vi skal er

- At implementere og fastholde konkrete initiativer gennem uddannelse af ergonomiagenter og brug af inspiration fra et idékatalog og PowerBreak øvelsesprogram

Sådan starter vi

FØRSTE FOKUSPERIODE

2026 (Q3+4)	2027 (Q1+2)	2027 (Q3+4)	2028 (Q1+2)	2028 (Q3+4)
2 opstartswebinarer	2 webinarer	1 webinar	2 webinarer	1 next step webinar
1. Fælles dag/seminar		2. Fælles dag/seminar		3. Fælles dag/seminar
	Virksomhedsbesøg	Virksomheds-besøg	Virksomheds-besøg	

Sådan starter vi

FØRSTE FOKUS

2026 (Q3+4)

- 2 opstartswebinarer
- **1. Fælles dag/seminar**

FÆLLESDAG

Den 30.11.2026

INDHOLD

- Ergonomi, krop og bevægelse
- Introduktion til idékatalog
- Rollen som ergonomiagent
- PowerBreak øvelser og erfaringer

Start 2027

- **Virksomhedsbesøg**
- Virksomheds-besøg
- Virksomheds-besøg

VIRKSOMHEDSBESØG

Dette er 1. af 3 virksomhedsbesøg

- En ergonomiprofessionel kommer på besøg 2–4 timer
- Derudover tilbydes løbende sparring

Velkommen til kommende ergonomiagenter

Kort præsentation af projektet med fokus på nærmeste fremtid

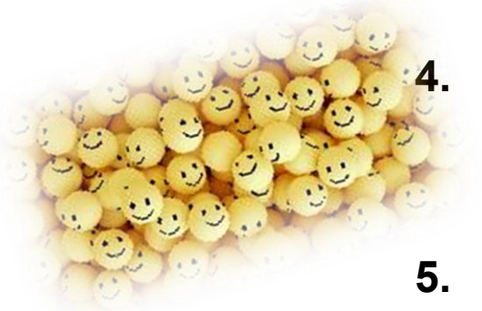
Kom i gang

1. Intro – opstart
2. Afklaring med ledelsen
3. PowerBreak - øvelsesprogram

ERGONOMI 360°
FOR FINANSBRANCHEN
KROP | SIND | SAMARBEJDE | PERFORMANCE

Få succes med træning på arbejdspladsen:





1. **Tydelig opbakning fra ledelsen:**
   De ansatte skal vide, at det er i orden at bruge arbejdstiden på småøvelserne.

2. **Gør det til en fællesaktivitet:**
   Både ledelse og medarbejdere skal deltage, hvis det er muligt.

3. **Få lagt den daglige træning i kalenderen:**
   Find et fast tidspunkt.

4. **Find en trænings-tovholder:**
   På den måde er der en person, der kan hanke op i kollegaerne.

5. **Gør det, selvom du er nybegynder:**
   Din krop skal nok fortælle, hvis du laver øvelserne forkert.

Kilde: Lars L. Andersen, NFA,

Kom godt i gang

Start med PowerBreak

Det er jeres opgave at rulle dette i gang

Afklar ansvar

Ledelsen
Prioriterer tid og bakker op.

Nærmeste leder
Aftaler plads i hverdagen og hjælper med at få det til at fungere.

Ergonomiagenten
Planlægger og følger op.

AMO / HR / kommunikation
Støtter formidling og forankring.

Gør det praktisk muligt

Find tidspunkter, der passer
i arbejdsdagen.

Aftal hvor det skal foregå –
fx møderum, kontor eller online.

Start småt
og gør deltagelse enkel.

Tilpas aktiviteterne
til arbejdsopgaver og lokale forhold.

Gør det synligt og indbydende

Brug mail, Teams, intranet
og møder til at informere.

Fortæl tydeligt
hvad der skal ske, hvornår og hvordan.

Brug en positiv og motiverende
invitation.

Gør det enkelt, let og indbydende
og sjovt at være med.

Det skal både give lyst til at deltage – og være muligt i hverdagen.

Velkommen til kommende ergonomiagenter

Kort præsentation af projektet med fokus på nærmeste fremtid

Kom i gang

1. Intro – opstart
2. Afklaring med ledelsen
3. PowerBreak - øvelsesprogram



Hvad kræver Ergonomi 360° af ledelsen?

Prioriterer tid
Ergonomiagenten får afsat tid.

Skaber rum til bevægelse
Medarbejderne oplever, at korte bevægelsespauser og variation er en naturlig og accepteret del af arbejdsdagen.

Går foran
Ledere deltager gerne selv og understøtter de nye vaner gennem egen adfærd.

Sikrer samarbejde
Der er løbende dialog om initiativer, ressourcer, udfordringer og resultater.

Hjælper med forankring
Bevægelse integreres i arbejdspladsens eksisterende møder, rutiner og arbejdsmiljøarbejde.



Ledelsens aktive opbakning er afgørende

Jeres opgave er at lave aftaler med ledelsen



Her er input til punkter

- Hvem er ergonomiagentens kontaktperson i ledelsen?
- Hvor meget tid afsættes til opgaven?
- Hvordan sikres medarbejdernes mulighed for at deltage?
- Hvordan kommunikeres?
- Forventningsafstemning til hinanden?
- Hvornår følger vi første gang op på projektets aktiviteter lokalt?

Lav konkrete aftaler og skriv dem ned.

Velkommen til kommende ergonomiagenter

Kort præsentation af projektet med fokus på nærmeste fremtid

Kom i gang

1. Intro – opstart
2. Afklaring med ledelsen
3. PowerBreak - øvelsesprogram

ERGONOMI 360°
FOR FINANSBRANCHEN
KROP | SIND | SAMARBEJDE | PERFORMANCE

Powerbreak en konkret opstart



PowerBreak er

- 5 øvelser af 1 minut
- Velafprøvet
- Træning med og uden elastik
- De 5 øvelser
  - Fås på et link
  - Skifter løbende/automatisk
  - Alle kan være med

Så længe det ikke gør ondt, gør det godt!

Jeres opgave med PowerBreak

I får tilsendt 5 links (ét til hver hverdag) med hver 5 øvelser

1. Undersøg og afprøv linkene plus indkøbe elastikker
2. Læg links kalenderen hver dag fx kl. 10.15
3. Find ud af, hvordan PowerBreak bedst kan lanceres på din arbejdsplads
   - Skal der laves kickoff/event/happening/…..
   - Skal det være ledelsen/dig, der informere og sætter det i gang
   - Hvor er pladsforholdene til at samles og lave øvelserne (gerne ved en stor skærm)
4. Lav 5 Outlook-invitationer én til hver dag fx kl. 10.15 til alle deltagerne
5. Tag initiativ til at mødes gerne hver dag kl.10.15, så I kan lave øvelserne sammen



Hvad så nu?

I får tilsendt

- Optagelse og slides til webinaret
- Inspiration til ledelsesopbakning
- Links til PowerBreak øvelser + vejledning
- Invitation til fællesdag mandag d. 30.11.2026 kl. 10.00-16.00
  - med Idékatalog m.m.
- Invitation til webinar tirsdag d. 12.1.2027 kl. 9.00-9.30

Hvad så nu?

Jeres opgaver er

- at konkretisere ledelsens opbakning
- at være tovholder
- at opstarte PowerBreak på arbejdsstedet
- at give links til kollegaerne (som skal ligge i Outlook)
- at samle kollegaerne til fælles energipauser med PowerBreak øvelser
- at lave løbende vurdering aktiviteterne
- At spørge mig om hjælp, hvis der er tvivl 😉

Spørgsmål



Creceajoblife
Part of HOWDEN

Vi ses i København!

Lotte Finsen
Projektleder
30 10 96 83
lofi@joblife.dk

BFA FINANS

Branchefællesskabet for Arbejdsmiljø (BFA) Finans har aktiviteter, som afspejler parternes fælles holdning til en god arbejdsmiljøstandard i den finansielle sektor.

Følgende er repræsenteret:

- Finansforbundet
- Forsikringsforbundet
- Finans Danmark
- F&P Arbejdsgiver