

21

#Project1Hour 2023

Materiales del taller

Clasificación: PÚBLICO





01 | COMUNICACIÓN

Reto climático

+1 pt

Iniciad un competición dentro del equipo por el clima: ¿Quién es capaz de acudir en bicicleta al trabajo con más frecuencia? ¿Quién opta más a menudo en la cantina por un plato vegetariano? Vuestras ideas no tienen límites.

Contagiar a otros el entusiasmo por la protección de clima

+2 pts

Llévate el juego de memoria sobre el clima a casa y juega con tu familia y amigos. Háblales de las medidas que puedes adoptar fácilmente o que te gustaría adoptar y contagia a otras personas el entusiasmo por la protección climática.

Organizar un intercambio en equipo

+3 pts

¿Quieres abordar la protección del clima de una forma verdaderamente estratégica? ¡Fantástico! En ese caso, organiza regularmente en el equipo un intercambio para mejorar la protección del clima en el lugar de trabajo.

Iniciativas propias

+3 pts





02 | TRAYECTO AL TRABAJO

Utilizar los medios de transporte públicos +1 pt

Protección del clima para principiantes: Aparca el coche y súbete en el transporte público. Puesto que en el autobús y el tren pueden viajar muchas más personas, las emisiones de CO₂ por persona se reducen considerablemente.

Ir al trabajo en bicicleta +2 pts

Protección del clima para pedaleadores: Súbete a la bici y pedalea hasta el trabajo mientras cuidas del clima. Quien recorra un par de kilómetros al día ahorra a nuestro clima mucho CO₂ y, además, hace algo realmente bueno para sí mismo: moverse y respirar aire fresco.

Compartir vehículo +3 pts

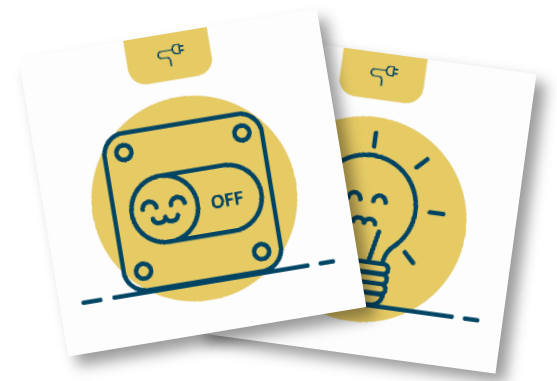
Juntos es más divertido: Crea un grupo con el objetivo de compartir vehículo para desplazarse al trabajo en vez de ir cada uno en el suyo. Así comenzaréis la semana de forma más divertida, relajada y respetuosa con el clima.

Iniciativas propias +3 pts





03 | ELECTRICIDAD EN EL TRABAJO



Apagar la luz

+1 pt

Muchos sanitarios y almacenes están equipados con sensores de movimiento que garantizan que la luz se encienda únicamente cuando dichos espacios estén ocupados. Si no existen en vuestro puesto de trabajo, colgad un cartel en la pared en donde pueda leerse «Por favor, apague la luz».

Evitar el modo standby

+2 pts

¡Regálales a tus dispositivos eléctricos un sueño profundo! Mejor apágalos por completo en vez de dejarlos funcionando en modo standby. A propósito: esto es aplicable también para los portátiles en los descansos de más de 10 minutos, es decir, con seguridad durante el descanso a mediodía.

Comprobar los consumidores eléctricos

+3 pts

Comprueba rápidamente cuántos aparatos eléctricos en tu estancia o departamento puede apagar inmediatamente: desde el portátil hasta la iluminación o la máquina de café etc. Importante: ¡No basta con comprobar, apágalos de verdad!

Iniciativas propias

+3 pts



04 | CONSUMO

Contar los envases de plástico

+1 pt

¿Cuánto plástico te encuentras en tu entorno directo? Cuenta los envases de plástico que tienes cerca en tu puesto de trabajo. Piensa cómo puedes reducir esa cantidad y anota las medidas necesarias que se deben adoptar.

Pedir prestado en vez de comprar

+2 pts

Taladros, escaleras, limpiadores de alta presión... esas cosas son fáciles de compartir en el vecindario y no es necesario que las compres. Esto ayuda al clima. Habla con tus compañeros y compañeras acerca de lo que podéis compartir entre todos.

Reparar en vez de tirar

+3 pts

Muchos electrodomésticos se pueden reparar. Busca a un par de compañeros y compañeras a los que se les dé bien la técnica para que evalúen los electrodomésticos e intentad repararlos juntos. No solo es divertido, sino que ahorrarás dinero y cuidarás del clima.

Iniciativas propias

+3 pts





05 | VIDA DIGITAL

Pausar el smartphone

+1 pt

Mima tu smartphone con una pausa. Ponte límites de uso para determinadas aplicaciones, cierra las que no necesites y apaga el smartphone durante la noche.

Usar el smartphone de forma eficiente

+2 pts

Con un par de ajustes puedes reducir el consumo de energía de tus dispositivos digitales: Utiliza, por ejemplo, el modo ahorro de energía, reduce el brillo de la pantalla y desactiva la alarma vibratoria.

Archivar los documentos digitales de forma más compacta

+3 pts

¿Podríais establecer reglas en el equipo para archivar los e-mails y documentos digitales de forma más compacta? Los datos innecesarios en los servidores y la nube emiten **CO₂** y no sirven para nada.

Iniciativas propias

+3 pts





06 | CALEFACCIÓN Y CLIMATIZACIÓN



Lavarse las manos con agua fría

+1 pt

Proteger el clima es guay: calentar el agua cuesta mucha energía. Por tanto: lávate las manos también con agua fría.

Calefacción y climatización eficientes

+2 pts

Quien reduce la temperatura ambiente aunque solo sea un mínimo, reduce considerablemente las emisiones de CO₂. Si la ausencia va a ser larga, baja la calefacción. Y al climatizar también puedes ahorrar CO₂ y dinero.

Usar la calefacción y la climatización de acuerdo a las necesidades

+3 pts

Familiarízate con la tecnología de tus aparatos de calefacción y climatización. Por ejemplo, activa el descenso automático de la temperatura durante la noche y regula la temperatura de acuerdo a tus necesidades reales. Si tienes aire acondicionado, evita enfriar innecesariamente.

Iniciativas propias

+3 pts



07 | ALIMENTACIÓN

Probar la comida vegetariana o vegana +1 pt

Id juntos a la cantina y buscad hoy un plato sano y respetuoso con el clima o traed el próximo día al trabajo una comida de casa con estas características.

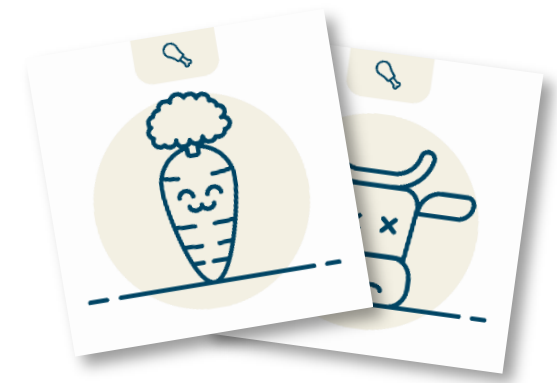
Alimentarse una semana de forma respetuosa con el clima +2 pts

Decántate esta semana por una alimentación vegetariana o vegana. Así podrás probar nuevos alimentos y recetas. Y, además, reducirás tu huella de carbono mientras comes. En parte considerablemente.

Evitar desperdiciar +3 pts

Calcula en tu vida privada o entorno laboral, cuánta comida desperdicias durante un periodo determinado. Intenta reducir esta cantidad a cero comprando únicamente lo que necesitas o calculando bien las cantidades al preparar la comida.

Iniciativas propias +3 pts





08 | AGUA

Té en vez de café

+1 pt

Es la hora del té: Queda con tus compañeros y compañeras para tomar una taza de té en vez de café. Y es que durante todo el proceso de elaboración, una taza de té necesita aproximadamente 15 litros de agua. Para una taza de café, esta cantidad aumenta hasta los 140 litros por taza.

Ahorrar agua

+2 pts

Cuando enjabones tus manos, cierra el grifo. Lo mismo aplica en la ducha cuando te enjabones o te laves el pelo.

Recoger el agua de lluvia

+3 pts

Quien recoge agua de lluvia y la utiliza de forma inteligente, ahorra una valiosa cantidad de agua potable. Con ayuda de un cubo o barril colocados en un tubo de bajada. Perfecto para regar del jardín. O hazlo a lo grande: con una alberca para el suministro del hogar.

Iniciativas propias

+3 pts





09 | FORMACIÓN

Recopilar información

+1 pt

Echad un vistazo a los vídeos sobre el tema «Cambio climático, huida y formación» de la agencia para refugiados de las Naciones Unidas disponible en la [página web Volkswagen PlanetBetter](#). A continuación, discutid en equipo qué relación le veis con vuestra vida y vuestro trabajo. Y sobre qué tiene que ver eso con la protección del clima...

Contrastar hechos

+2 pts

¿Por qué el CO₂ aumenta la temperatura global de la tierra? ¿Qué es exactamente el Acuerdo de París sobre el cambio climático? ¿Podrías explicarlo de forma breve y sencilla? Haz una breve búsqueda online e informa después a tu equipo sobre lo que has averiguado.

Planificar la formación continua

+3 pts

En Volkswagen podemos aprovechar muchas ofertas de formación continua. Infórmate de la amplia oferta existente y habla con tu superior o superiores sobre ello. También hay otra forma más sencilla: intercambiar en equipo consejos y trucos.

Iniciativas propias

+3 pts





10 | IGUALDAD

Conocer a otras personas

+1 pt

Piensa a quién conoces menos dentro de tu equipo. ¡Conoceos! ¿Qué tal un café o algún proyecto juntos? Un pequeño consejo: Las ideas concretas para la protección del clima son una buena forma de romper el hielo en la conversación.

Discutir sobre el respeto por el clima

+2 pts

En realidad, ¿quién debe esforzarse más para proteger el clima? ¿Los más ricos? ¿Los más grandes contaminadores actuales? ¿O aquellos que históricamente y con los datos en la mano más han contaminado? Discutid en equipo: ¿Qué sería lo justo? ¿Cómo habría que hacerlo?

Apoyar la inclusión

+3 pts

Apoya iniciativas relacionadas con la diversidad e inclusión en tu puesto de trabajo. Infórmate en Internet. Y ponte manos a la obra: ¿por qué refuerza la diversidad al equipo? ¿para qué podéis poner en el centro de vuestro equipo a los excluidos? Daos esa alegría juntos.

Iniciativas propias

+3 pts





11 | MÁS QUE UN SIMPLE TRABAJO



Reflexiona sobre tu trabajo

+1 pt

¿Cómo sería la jornada laboral perfecta? ¿Qué te parece importante en tu puesto de trabajo y a la hora de intercambiar impresiones con tus compañeros? Escríbelo e intenta ponerlo en práctica inmediatamente y siempre que puedas. ¿Te gustaría tener un mayor reconocimiento de tus colegas? En ese ejemplo, consíguelo dando ejemplo.

Reflexiona sobre tu empresa

+2 pts

Muchos vehículos del Grupo son leyendas del automovilismo y tienen un espíritu especial. ¿Por qué apuesta un vehículo de nuestro Grupo hoy el día de mañana? ¿Con qué valores lo relacionas y cómo cambian estos? Reflexionadlo en grupo.

Comprometerse como voluntario

+3 pts

Familiarizarlos con el [programa de voluntariado](#) corporativo del Grupo Volkswagen. Y una vez dados de alta: Buscad u organizad un proyecto que queráis ofrecer para comprometeros juntos como equipo.

Iniciativas propias

+3 pts



12 | HACER POSIBLE EL MAÑANA



Conoce Shaping Mobility

+1 pt

«Shaping Mobility for Generations to come» es nuestro camino hacia el futuro. ¿Qué hay detrás y qué significa? Discútilo en el equipo. Para ello, enviadnos un correo electrónico a: planetbetter.vwag.r.wob@volkswagen.de

Discutir la demanda de la empresa

+2 pts

¿Qué haces por nuestra demanda «Mobility for Generations to come»? Discutid en equipo acerca de nuestra declaración de intenciones y sobre qué puede hacer cada uno por ella. A continuación, define tu propia aportación y anótala. Cada uno de forma personal. Y dentro del equipo, en conjunto.

Afrontar las críticas

+3 pts

¿Qué críticas a Volkswagen conocéis? Es demasiado lenta, tiene muy pocos vehículos eléctricos, las emisiones de CO₂ son demasiado altas, etc. Elegid un tema y discútilo polémicamente en un juego de roll: La mitad del equipo presentará los argumentos a favor, y la otra mitad los argumentos en contra.

Iniciativas propias

+3 pts

COMUNICACIÓN



1. Reto climático
2. Contagiar a otros el entusiasmo por la protección de clima
3. Organizar un intercambio en equipo
4. Iniciativa comodín

TRAYECTO AL TRABAJO



1. Utilizar los medios de transporte públicos
2. Ir al trabajo en bicicleta
3. Compartir vehículo
4. Iniciativa comodín

ELECTRICIDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO



1. Apagar la luz
2. Evitar el modo standby
3. Comprobar los consumidores eléctricos
4. Iniciativa comodín

CONSUMO



1. Contar los envases de plástico
2. Pedir prestado en vez de comprar
3. Reparar en vez de tirar
4. Iniciativa comodín

VIDA DIGITAL



1. Pausar el smartphone
2. Usar el smartphone de forma eficiente
3. Archivar los documentos digitales de forma más compacta
4. Iniciativa comodín

CALEFACCIÓN Y CLIMATIZACIÓN



1. Lavarse las manos con agua fría
2. Usar la calefacción de forma más eficiente
3. Usar la calefacción y la climatización de acuerdo a las necesidades
4. Iniciativa comodín

ALIMENTACIÓN



1. Probar la comida vegetariana o vegana
2. Alimentarse una semana de forma respetuosa con el clima
3. Evitar desperdiciar
4. Iniciativa comodín

AGUA



1. Té en vez de café
2. Ahorrar agua
3. Recoger el agua de lluvia
4. Iniciativa comodín

FORMACIÓN



1. Recopilar información
2. Contrastar hechos
3. Planificar la formación continua
4. Iniciativa comodín

IGUALDAD



1. Conocer a otras personas
2. Discutir sobre el respeto por el clima
3. Apoyar medidas integradoras
4. Iniciativa comodín

MÁS QUE UN SIMPLE TRABAJO



1. Reflexiona sobre tu trabajo
2. Reflexiona sobre tu empresa
3. Comprometerse como voluntario
4. Iniciativa comodín

HACER POSIBLE EL MAÑANA



1. Cuestionar la estrategia del Grupo Volkswagen
2. Discutir la demanda de la empresa
3. Llevar a cabo una lluvia de ideas con juego de roll
4. Iniciativa comodín