

21

# #Project1Hour 2023

Materiais do workshop

Classificação: PÚBLICO





# 01 | COMUNICAÇÃO

## Desafio do clima

+1 p.

Dai início a uma competição de equipa pelo clima: Quem consegue ir mais vezes de bicicleta para o trabalho? Quem escolhe mais vezes o prato vegetariano na cantina? As vossas ideias não têm limites.

## Envolver outros na proteção climática

+2 p.

Leva o jogo Climate-Memo para casa e joga-o com a tua família e amigos. Relata sobre as medidas que conseguiste implementar facilmente ou que ainda queres implementar – e envolve assim outras pessoas na proteção climática.

## Organizar o intercâmbio em equipa

+3 p.

Queres abordar a proteção climática de forma realmente estratégica? Excelente! Então organiza em equipa um intercâmbio regular destinado a melhorar a proteção climática no local de trabalho.

## Ações próprias

+3 p.





## 02 | DESLOCAÇÃO PARA O TRABALHO



### Utilizar transportes públicos

+1 p.

Proteção climática para iniciantes: Deixa o automóvel em casa – e no seu lugar utiliza os transportes públicos. Porque o autocarro ou comboio transporta muitas mais pessoas, sendo as emissões de CO<sub>2</sub> por pessoa significativamente inferiores.

### Ir de bicicleta para o trabalho

+2 p.

Proteção climática para avançados: Sobe para a bicicleta e pedala até ao trabalho respeitando o ambiente. Ao fazer diariamente alguns quilómetros, poupa ao ambiente muitas emissões de CO<sub>2</sub> – e faz bem a si mesmo graças ao movimento e ao ar fresco.

### Promover a utilização partilhada do automóvel

+3 p.

Juntos é mais divertido: Promove a utilização partilhada do automóvel para a deslocação para o trabalho, em vez de cada um seguir no seu automóvel. O dia de trabalho começa, assim, de forma muito mais divertida, descontraída e respeitadora do ambiente.

### Ações próprias

+3 p.





## 03 | ELETRICIDADE NO TRABALHO

### Desligar as luzes

+1 p.

Em muitas instalações sanitárias e armazéns existem detetores de presença que acendem as luzes apenas quando esses espaços são utilizados. Quando não existam detetores de presença, afixai um aviso na parede com a informação “Desligue as luzes”.

### Evitar o modo standby

+2 p.

Proporcionai aos vossos equipamentos elétricos um sono profundo! Desligai-os completamente em vez de os deixar no modo de standby. Isto também se aplica, aliás, aos laptops no caso de pausas de trabalho de mais de 10 minutos – inevitavelmente na pausa de almoço.

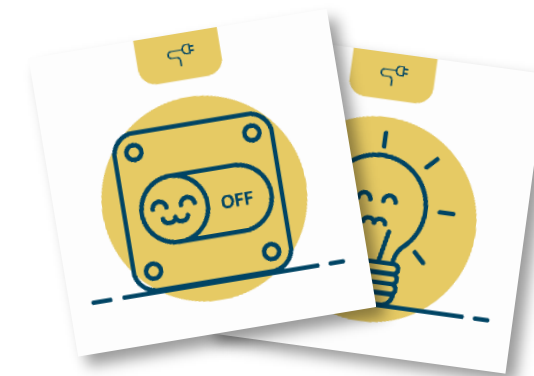
### Verificar os equipamentos elétricos

+3 p.

Executa uma verificação rápida, no sentido de determinares quais são os equipamentos elétricos que podes desligar imediatamente na tua sala ou no teu departamento – desde o laptop à iluminação ou à máquina de café & Co. Importante: Não apenas verificar, mas desligar realmente!

### Ações próprias

+3 p.





## 04 | CONSUMO

### Contar as embalagens de plástico +1 p.

Quanto plástico encontras imediatamente à tua volta? Conta as embalagens de plástico descartável na proximidade imediata do teu local de trabalho. Reflete sobre como seria possível reduzir a quantidade e anota as medidas eventualmente necessárias.

### Pedir emprestado em vez de comprar +2 p.

Berbequim, escada, lavadora de alta pressão – estas coisas podem ser facilmente partilhadas com os vizinhos e não têm todos de comprar. Assim protege-se o ambiente. Fala com os teus colegas sobre o que seria possível partilhar coletivamente.

### Reparar em vez de deitar fora +3 p.

Muitos eletrodomésticos avariados podem ser reparados. Procurai alguns colegas com experiência técnica para inspecionar os equipamentos e tentai repará-los juntos. Além de ser divertido, ainda poupais dinheiro e protegeis o ambiente.

### Ações próprias +3 p.





## 05 | DIGITAL LIFE

### Pausa do smartphone

+1 p.

Dá uma merecida pausa ao teu smartphone. Estabelece para ti limites de tempo de uso de determinadas aplicações, não feches as aplicações necessárias e, simplesmente, desliga o smartphone durante a noite.

### Usar o smartphone de forma mais eficiente

+2 p.

Com poucas definições podes tornar os teus equipamentos digitais menos famintos de energia: Utiliza, por exemplo, o modo de economia de energia, reduz o brilho do ecrã e desativa o alerta vibratório.

### Arquivar os documentos digitais de forma racionalizada

+3 p.

Podeis em equipa definir algumas regras relativamente ao arquivo o mais racionalizado possível de e-mails e documentos? Dados desnecessários em servidores ou na nuvem causam **CO<sub>2</sub>** sem quaisquer benefícios.

### Ações próprias

+3 p.





## 06 | AQUECIMENTO E REFRIGERAÇÃO



### Lavar as mãos com água fria

+1 p.

Proteger o ambiente é fixe: Aquecer água gasta muita energia. Por isso, lava as tuas mãos de vez em quando com água fria.

### Aquecer ou refrigerar de forma mais eficiente

+2 p.

Ao baixarmos a temperatura ambiente apenas ligeiramente, reduzimos significativamente as suas emissões de CO<sub>2</sub>. No caso de ausência prolongada, reduz o aquecimento. E ao refrigerar também podes reduzir as emissões de CO<sub>2</sub> e poupar dinheiro.

### Aquecimento e refrigeração de acordo com a necessidade

+3 p.

Conversa com o teu técnico de aquecimento e ar condicionado. Ativa, por exemplo, a redução noturna automática e regula a temperatura de acordo com a necessidade real. Se tiveres um aparelho de ar condicionado, evita um arrefecimento desnecessário.

### Ações próprias

+3 p.



## 07 | ALIMENTAÇÃO

### Experimentar a comida vegetariana ou vegana

+1 p.

Ide juntos à cantina e experimentai uma comida saudável e respeitadora do ambiente – ou trazei no dia seguinte a marmita de casa.

### Uma semana de alimentação respeitadora do ambiente

+2 p.

Come esta semana uma refeição vegetariana ou vegana. Assim podes experimentar novos alimentos e novas receitas. E reduces também a tua pegada de CO<sub>2</sub> durante a refeição. Em parte de forma significativa.

### Evitar desperdícios

+3 p.

No teu ambiente privado ou profissional, regista durante um período de tempo definido quantos produtos alimentares são deitados fora. Tenta reduzir a zero esta quantidade através de compras orientadas ou da confeção ajustada à necessidade.

### Ações próprias

+3 p.







## 08 | ÁGUA

### Chá em vez de café

+1 p.

It's Tea Time: Marca encontro com os teus colegas para uma chávena de chá em vez de café. Pois, ao longo de todo o processo de produção, são necessários cerca de 15 litros de água. Para uma chávena de café são cerca de 140 litros.

### Poupar água

+2 p.

Fecha a torneira enquanto ensaboas as mãos durante a lavagem. O mesmo vale quando aplicas o gel de banho ou o champô no duche.

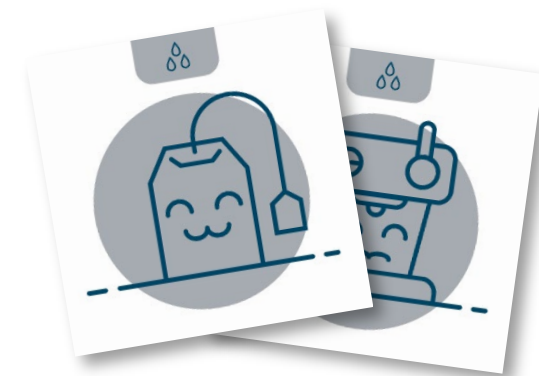
### Recolher a água da chuva

+3 p.

Recolher e aproveitar a água da chuva de forma responsável permite economizar água potável preciosa. Com um balde ou um bidão por baixo de um tubo da caleira. Perfeito para a rega do jardim. Ou também muito grande: com um tanque para o abastecimento da casa.

### Ações próprias

+3 p.





## 09 | EDUCAÇÃO

### Recolher informações

+1 p.

Vide os vídeos sobre os temas “Mudança climática, fuga e educação” do Gabinete de Ajuda aos Refugiados das Nações Unidas no sítio Web [Volkswagen PlanetBetter](#). Em seguida, discuti em equipa sobre de que modo se relaciona com a vossa vida e o vosso trabalho. E o que isso tem a ver com a proteção climática...

### Pesquisar sobre factos

+2 p.

Porque aumenta a temperatura global devido ao CO<sub>2</sub>? O está realmente definido no Acordo de Paris sobre alterações climáticas? Podes explicar de forma simples e breve? Faz uma breve pesquisa online e transmite os conhecimentos à tua equipa.

### Planear a formação contínua

+3 p.

Na Volkswagen podemos ter acesso a várias ações de formação contínua. Informa-te sobre a oferta completa e fala com o teu superior hierárquico sobre a mesma. Também é possível em pequena escala: Trocar sugestões e dicas em equipa.

### Ações próprias

+3 p.





## 10 | EQUIDADE

### Conhecer outras pessoas

+1 p.

Reflete sobre a pessoa que menos conheces na tua equipa. Conhecei-vos! Poderia ser durante um café ou um projeto conjunto? Pequena sugestão: Ideias concretas para a proteção climática são, sem dúvida, uma forma de “quebrar o gelo” numa conversa.

### Discutir a justiça climática

+2 p.

Quem tem, em princípio, de fazer mais pela proteção climática? Os mais ricos? Os principais agentes atuais das alterações climáticas? Ou os que historicamente e, em termos globais, mais prejudicaram? Discuti em equipa: Qual seria a forma mais justa? O que funciona?

### Apoiar a inclusão

+3 p.

Apoiai iniciativas que visem a diversidade e a inclusão no local de trabalho. Utilizai os recursos disponíveis na Internet. E mobilizai-vos: Onde é que a diversidade na equipa vos torna mais fortes? Onde podereis trazer outras pessoas da margem para o centro da vossa equipa? Oferecei mutuamente essa alegria.

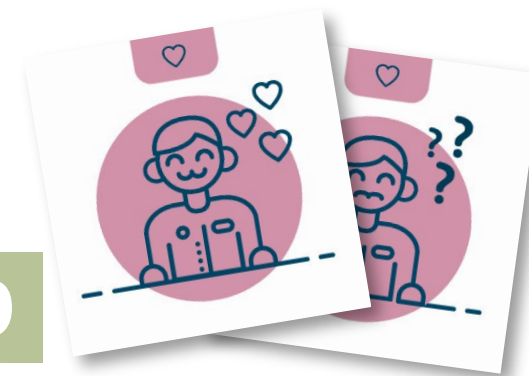
### Ações próprias

+3 p.





# 11 | MUITO MAIS DO QUE UM EMPREGO



## Refletir o teu trabalho

+1 p.

Como seria o teu dia perfeito de trabalho? O que é importante para ti no local de trabalho e no intercâmbio com os teus colegas? Escreve sobre isso e tenta implementar no dia seguinte o máximo possível do que anotaste. Gostarias de ser mais valorizado pelos colegas? Então dá o exemplo.

## Refletir a tua empresa

+2 p.

Muitos veículos do nosso Grupo são lendas automóveis e têm um espírito especial. O que representa um veículo do nosso Grupo atualmente e no futuro? Quais são os valores que lhe associas e como estão a mudar? Refleti sobre isso em equipa.

## Tornar-se voluntário

+3 p.

Familiarizai-vos com o [Programa de voluntariado](#) no Grupo Volkswagen. E caso já estejais aí inscritos: Procurai agora um projeto ou criai um projeto a que todos os membros da equipa se possam juntar como voluntários.

## Ações próprias

+3 p.



## 12 | TORNAR O AMANHÃ POSSÍVEL



### Conhecer Shaping Mobility

+1 p.

“Shaping Mobility for Generations to come” é o nosso caminho rumo ao futuro. O que está por detrás e o que significa isso? Discuti isso na vossa equipa. Enviai-nos um e-mail para: [planetbetter.vwag.r.wob@volkswagen.de](mailto:planetbetter.vwag.r.wob@volkswagen.de)

### Discutir o lema da empresa

+2 p.

O que fazes pelo nosso lema “Mobility for Generations to come”? Discuti em equipa sobre a nossa declaração de propósito e o que cada um pode fazer nesse sentido. Em seguida, define o teu próprio contributo e toma nota do mesmo. Cada um por si a título individual. E juntos pela vossa equipa.

### Lidar com a crítica

+3 p.

Qual é a crítica que conheceis relativamente à Volkswagen? Automóveis elétricos demasiado lentos ou em número insuficiente, emissões de CO<sub>2</sub> demasiado elevadas, etc. Escolhei um tema e discuti sobre o mesmo de forma controversa recorrendo à interpretação de papéis: Metade do grupo defende os argumentos a favor e a outra metade os argumentos contra.

### Ações próprias

+3 p.

## COMUNICAÇÃO



1. Desafio do clima
2. Envolver outros na proteção climática
3. Organizar o intercâmbio em equipa
4. Ação Joker

## DESLOCAÇÃO PARA O TRABALHO



1. Utilizar transportes públicos
2. Ir de bicicleta para o trabalho
3. Promover a utilização partilhada do automóvel
4. Ação Joker

## ELETRICIDADE NO TRABALHO



1. Desligar as luzes
2. Evitar o modo standby
3. Verificar os equipamentos elétricos
4. Ação Joker

## CONSUMO



1. Contar as embalagens de plástico
2. Pedir emprestado em vez de comprar
3. Reparar em vez de deitar fora
4. Ação Joker

## DIGITAL LIFE



1. Pausa do smartphone
2. Usar o smartphone de forma mais eficiente
3. Arquivar os documentos digitais de forma racionalizada
4. Ação Joker

## AQUECIMENTO E REFRIGERAÇÃO



1. Lavar as mãos com água fria
2. Aquecer de forma mais eficiente
3. Aquecer e refrigerar de acordo com a necessidade
4. Ação Joker

## ALIMENTAÇÃO



1. Experimentar a comida vegetariana ou vegana
2. Uma semana de alimentação respeitadora do ambiente
3. Evitar desperdícios
4. Ação Joker

## ÁGUA



1. Chá em vez de café
2. Poupar água
3. Recolher a água da chuva
4. Ação Joker

## EDUCAÇÃO



1. Recolher informações
2. Pesquisar sobre factos
3. Planear a formação contínua
4. Ação Joker

## EQUIDADE



1. Conhecer outras pessoas
2. Discutir a justiça climática
3. Apoiar medidas integradoras
4. Ação Joker

## MUITO MAIS DO QUE UM EMPREGO



1. Refletir o teu trabalho
2. Refletir a tua empresa
3. Tornar-se voluntário
4. Ação Joker

## TORNAR O AMANHÃ POSSÍVEL



1. Questionar a estratégia do Grupo
2. Debater o lema da empresa
3. Realizar uma reflexão com interpretação de papéis
4. Ação Joker