

21

# #Project1Hour 2023

Materiály k workshopu

Klasifikácia: VEREJNÉ



#PROJECT1HOUR



# 01 | KOMUNIKÁCIA

## Klimatická výzva

+1  
bod

Začnite tímovú súťaž o klíme: Kto bude častejšie jazdiť na bicykli do práce? Kto si častejšie vyberie vegetariánske jedlo v jedálni? Vaším nápadom sa medze nekladú.

## Nadchnite ostatných pre ochranu klímy

+2  
body

Vezmi si hru Climate-Memo domov a hraj ju so svojou rodinou a priateľmi. Podávaj správy o opatreniach, ktoré si dokázal jednoducho zaviesť alebo ešte chceš zaviesť – a inšpiruj tak ďalších ľudí pre ochranu klímy.

## Zorganizujte výmenu tímu

+3  
body

Chceš strategicky pristupovať k ochrane klímy? Super! Potom zorganizuje tím pravidelnú výmenu s cieľom zlepšiť ochranu klímy na pracovisku.

## Vlastné akcie

+3  
body





## 02 | CESTA DO PRÁCE

### Používajte verejné dopravné prostriedky

+1  
bod

Ochrana klímy pre začiatočníkov:  
Nechaj auto doma – namiesto toho nastúp do verejného dopravného prostriedku. Keďže autobusmi a vlakmi môže cestovať oveľa viac ľudí, emisie CO<sub>2</sub> na obyvateľa sú výrazne nižšie.

### Jazdite do práce na bicykli

+2  
body

Ochrana klímy pre pokročilých: Nasadni na bicykel a cestuj do práce spôsobom šetrným k životnému prostrediu. Dokonca aj niekoľkokilometrová jazda denne šetrí našej klíme veľa CO<sub>2</sub> – a súčasne robíte pre seba niečo naozaj prospešné s množstvom pohybu a čerstvého vzduchu.

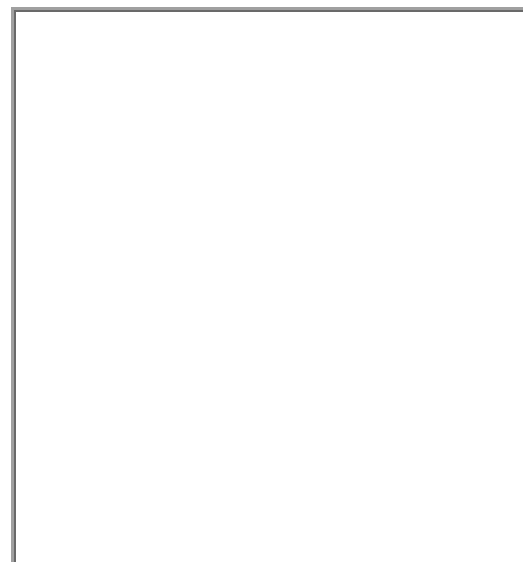
### Vybudujte komunitu jazdcov

+3  
body

Spoločne je to väčšia zábava: Vybudujte komunitu jazdcov na jazdenie do práce miesto toho, aby ste jazdili sami autom do práce. Takto začnete svoj pracovný deň oveľa zábavnejšie, uvoľnenejšie a šetrnejšie ku klíme.

### Vlastné akcie

+3  
body





## 03 | PRÚD NA PRACOVISKU

### Svetlo vypnúť

+1  
bod

V mnohých sanitárnych a skladovacích miestnostiach zaistujú detektory pohybu, aby svetlo svietilo iba vtedy, keď sa miestnosti skutočne používajú. Pokiaľ ho nemáte, jednoducho zaveste na stenu odkaz s nápisom „Vypínajte svetlo“.

### Zabráňte pohotovostnému režimu

+2  
body

Dopraj svojim elektrickým prístrojom hlboký spánok! Miesto toho, aby si ich nechal bežať v pohotovostnom režime, je lepšie ich úplne vypnúť. Platí to mimochodom pre notebooky počas pracovných prestávok 10 a viac minút – teda určite počas obedňajšej prestávky.

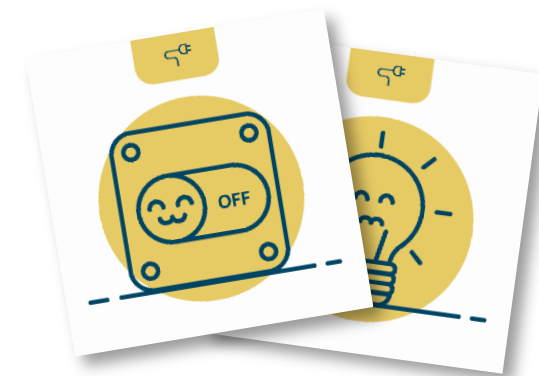
### Kontrolujte elektrické spotrebiče

+3  
body

Teraz rýchlo skontroluj, ktoré elektrické prístroje môžete v miestnosti alebo na tvojom oddelení ihneď vypnúť – od notebooku cez osvetlenie až po kávovar atď. Dôležité: Nielen skontrolovať, ale naozaj vypnúť!

### Vlastné akcie

+3  
body





## 04 | SPOTREBA

### Počítajte plastové obaly

+1 bod

Koľko plastov nájdeš vo svojom bezprostrednom okolí? Spočítaj si obaly z jednorazového plastu v bezprostrednej blízkosti svojho pracoviska. Zamysli sa nad tým, ako sa dá toto množstvo znížiť, a poznačte si potrebné opatrenia.

### Požičajte si namiesto toho, aby ste kúpili

+2 body

Vrtačka, rebrík, vysokotlakový čistič – takéto veci môžete jednoducho zdieľať vo svojom okolí a nemusíte si ich kupovať sami. Chráni to klímu. Porozprávaj sa so svojimi kolegami o tom, čo by ste spolu mohli zdieľať.

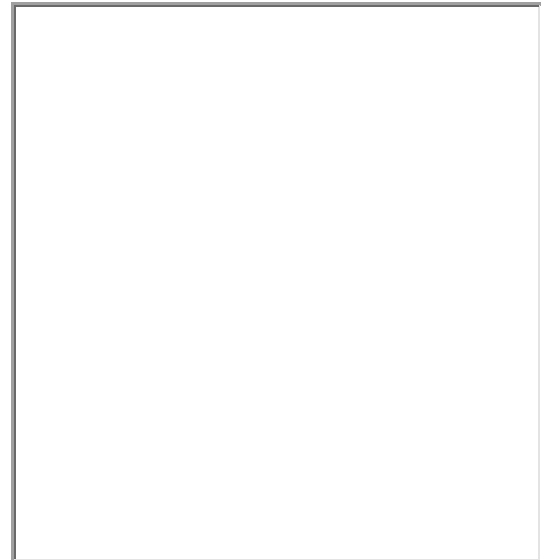
### Opravte namiesto toho, aby ste to vyhodili

+3 body

Veľa pokazených domácich spotrebičov sa dá opraviť. Nájdite niekoľko technicky zdatných kolegov, aby skontrolovali prístroje a pokúste sa ich spoločne opraviť. Je to zábavné, šetrí to peniaze a chráni klímu.

### Vlastné akcie

+3 body





## 05 | DIGITÁLNY ŽIVOT

### Prestávka v používaní smartfónu

+1 bod

Dopraj svojmu smartfónu inteligentnú prestávku. Nastav si časové limity na používanie určitých aplikácií, zatvor nepotrebné aplikácie a jednoducho vypni svoj smartfón na noc.

### Používať svoj smartfón efektívnejšie

+2 body

Vďaka niekoľkým nastaveniam môžeš o trochu znížiť spotrebu energie svojich digitálnych prístrojov: Využi napríklad režim úspory energie, zníž jas obrazovky a deaktivuj vibračný alarm.

### Štíhlejšie ukladanie digitálnych dokumentov

+3 body

Dokážete nájsť pre seba v tíme pravidlá pre čo najštíhlejšie ukladanie emailov a dokumentov? Nadbytočné dáta na serveroch a cloude spôsobujú vznik **CO<sub>2</sub>** bez úžitku.

### Vlastné akcie

+3 body





## 06 | KÚRENIE A CHLADENIE

### Umývanie rúk studenou vodou

+1  
bod

Ochrana klímy je skvelá: Ohrev vody vyžaduje veľa energie. Preto: Umývajte si ruky tiež studenou vodou.

### Efektívnejšie kúrenie alebo chladenie

+2  
body

Kto zníži teplotu v miestnosti iba minimálne, výrazne zníži svoje emisie CO<sub>2</sub>. Pokiaľ sa chystáte na dlhšiu dobu mimo domu, stíšte kúrenie. Tiež pri chladení môžete ušetriť tiež CO<sub>2</sub> a peniaze.

### Vykurovanie a chladenie podľa potreby

+3  
body

Zoznám sa s technológiou vykurovania a klimatizácie. Aktivuj si napríklad automatické nočné zníženie a reguluj teplotu podľa skutočných potrieb. Pokiaľ máš klimatizáciu, vyhni sa zbytočnému chladeniu.

### Vlastné akcie

+3  
body





## 07 | JEDLO

### Vyskúšajte vegetariánske alebo vegánske jedlo

+1 bod

Chodte spoločne do jedálne a vyberte si zdravé a klimaticky neškodné jedlo ešte dnes – alebo si prineste vhodné jedlo z domu na nasledujúci pracovný deň.

### Týždeň šetrnej výživy ku klíme

+2 body

Jedz tento týždeň vegetariánsky alebo vegánsky. Môžeš tak vyskúšať nové jedlá a recepty. A mimochodom, tvoja CO<sub>2</sub> stopa bude nižšia aj pri jedle. Čiastočne významné.

### Zabráňte plytvaniu

+3 body

Zaznamenaj si, koľko jedla sa vyhodí v tvojom súkromnom alebo pracovnom prostredí za určité časové obdobie. Pokús sa znížiť toto množstvo na nulu prostredníctvom cieleného nákupu alebo prípravy podľa potrieb.

### Vlastné akcie

+3 body







## 08 | VODA

### Čaj miesto kávy

+1  
bod

Je čas na čaj: Stretni sa s kolegami pri šálke čaju namiesto kávy. Pretože počas celého výrobného procesu je potrebných približne 15 litrov vody. Na šálku kávy je to približne 140 litrov.

### Šetrite vodu

+2  
body

Ak si pri umývaní mydlíš ruky, zatvor kohútik. To isté platí o používaní mydla a šampónu v sprche.

### Zachytávajújte dažďovú vodu

+3  
body

Kto zachytáva dažďovú vodu a šikovne ju využíva, šetrí cennú pitnú vodu. Do vedra alebo suda na dažďovom potrubí. Skvelé na polievanie záhrady. Alebo dokonca veľmi veľké: s nádržou na zásobovanie domu.

### Vlastné akcie

+3  
body





## 09 | VZDELANIE

### Zbierať informácie

+1  
bod

Pozrite si videá na tému „Zmena klímy, lietanie a vzdelávanie“ od agentúry Organizácie spojených národov pre utečencov na [webovej stránke Volkswagen PlanetBetter](#). Potom diskutujte v tíme o tom, aký máte vzťah k svojmu životu a práci. A čo to má spoločné s ochranou klímy ...

### Preskúmať fakty

+2  
body

Prečo zvyšuje CO<sub>2</sub> globálnu teplotu? Čo presne hovorí Parížska dohoda o zmene klímy? Mohol by si to stručne a jednoducho vysvetliť? Začni s krátkym online prieskumom a potom informuj svoj tím o svojich zisteniach.

### Plánovať ďalšie vzdelávanie

+3  
body

My vo Volkswagene dokážeme využiť mnohé možnosti ďalšieho vzdelávania. Informuj sa na širokú ponuku a porozprávaj sa o tom so svojim nadriadeným alebo nadriadenými. Funguje to aj v drobnom meradle: Vymieňajte si tipy a triky v rámci tímu.

### Vlastné akcie

+3  
body





## 10 | SPRAVODLIVOSŤ

### Spoznať iné

+1  
bod

Zamyslite sa nad tým, koho z vášho tímu najmenej poznáte. Spoznávajte sa navzájom! Čo tak na kávičke alebo pri spoločnom projekte? Drobný tip: Konkrétne nápady na ochranu klímy sú určite dobré na prelomenie ľadov pre konverzáciu.

### Diskutujte o klimatickej spravodlivosti

+2  
body

Kto vlastne musí urobiť najviac pre ochranu klímy? Tí najbohatší? Súčasní najväčší klimatickí hriešnici? Alebo tí, ktoré historicky a celkovo spôsobili najviac škôd? Diskutujte v tíme: Čo by bolo spravodlivé? Čo funguje?

### Podpora začlenenia

+3  
body

Podporte iniciatívy pre rôznorodosť a začlenenie na svojom pracovisku. Buďte múdri na internete. A buďte aktívni: Kde vás posilňuje rozmanitosť v tíme? Kde môžete priviesť ostatných z okrajových oblastí do stredu svojho tímu? Užite si spoločne túto radosť.

### Vlastné akcie

+3  
body





# 11 | VIAC AKO LEN JEDNA ÚLOHA



## Reflektovanie tvojej práce

+1  
bod

Ako by mal vyzerat' tvoj dokonalý pracovný deň? Čo je pre teba dôležité v práci a pri výmene názorov s kolegami? Zapiš si to a snaž sa z toho na druhý deň presadiť čo najviac. Chce by si viac uznania od kolegov? Potom choď príkladom.

## Reflektovanie svojho podniku

+2  
body

Mnohé vozidlá z nášho koncernu sú automobilovými legendami a majú špeciálneho ducha. Čo znamená vozidlo z nášho koncernu dnes a v budúcnosti? Aké hodnoty si s tým spájaš a ako sa menia? Preberte to spoločne v tíme.

## Dobrovoľne sa zapojiť

+3  
body

Zoznámte sa podrobne s [firemným programom dobrovoľníctva](#) v koncerne Volkswagen. A keď ste tu už prihlásení: Vyhľadajte si potom projekt alebo zorganizujte projekt, ktorý chcete ponúknuť spoločne ako tím pre dobrovoľníkov.

## Vlastné akcie

+3  
body



## 12 | UMOŽNIŤ ZAJTRA

### Spoznajte formovanie mobility

+1 bod

„Formovanie mobility pre budúce generácie“ je našou cestou do budúcnosti. Čo sa za tým skrýva a čo to znamená? Diskutujte o tom vo svojom tíme. Budeme radi, ak nám k tomu pošlete E-mail na adresu:

[planetbetter.vwag.r.wob@volkswagen.de](mailto:planetbetter.vwag.r.wob@volkswagen.de)

### Diskutujte o požiadavke spoločnosti

+2 body

Čo robíš pre podporu našej požiadavky „Mobilita pre budúce generácie“? Diskutujte v tíme o našom vyhlásení o účelnosti a tiež o tom, čo pre to môže urobiť každý jednotlivec. Potom definuj svoj vlastný príspevok a poznač si ho. Každý úplne sám za seba. A spoločne pre váš tím.

### Zaobchádzanie s kritikou

+3 body

Akú kritiku koncernu Volkswagen poznáte? Príliš pomalé, príliš málo elektrických áut, príliš vysoké emisie CO<sub>2</sub> atď. Zvoľte si tému a diskutujte o nej kontroverzne pri hre: Polovica skupiny preberá argumenty za, druhá polovica argumenty proti.

### Vlastné akcie

+3 body



## KOMUNIKÁCIA



1. Klimatická výzva
2. Nadchnite ostatných pre ochranu klímy
3. Zorganizujte výmenu tímu
4. Akcia žolík

## CESTA DO PRÁCE



1. Používajte verejné dopravné prostriedky
2. Jazdite do práce na bicykli
3. Vybudujte komunitu jazdcov
4. Akcia žolík

## PRÚD NA PRACOVISKU



1. Vypnutie svetla
2. Zabráňte pohotovostnému režimu
3. Kontrolujte elektrické spotrebiče
4. Akcia žolík

## SPOTREBA



1. Počítajte plastové obaly
2. Požičajte si namiesto toho, aby ste to kúpili
3. Opravte namiesto toho, aby ste to vyhodili
4. Akcia žolík

## DIGITÁLNY ŽIVOT



1. Prestávka v používaní smartfónu
2. Efektívnejšie používanie smartfónu
3. Štíhlejšie ukladanie digitálnych dokumentov
4. Akcia žolík

## KÚRENIE A CHLADENIE



1. Umývanie rúk studenou vodou
2. Efektívnejšie kúrenie
3. Vykurovanie a chladenie podľa potreby
4. Akcia žolík

## JEDLO



1. Vyskúšajte vegetariánske alebo vegánske jedlo
2. Týždeň šetrnej výživy ku klíme
3. Zabráňte plytvaniu
4. Akcia žolík

## VODA



1. Čaj miesto kávy
2. Šetrite vodu
3. Zachytávajújte dažďovú vodu
4. Akcia žolík

## VZDELANIE



1. Zbieranie informácií
2. Preskúmajte fakty
3. Plánovať ďalšie vzdelávanie
4. Akcia žolík

## SPRAVODLIVOSŤ



1. Spoznať iné
2. Diskusia o klimatickej spravodlivosti
3. Podpora integračných opatrení
4. Akcia žolík

## VIAČ AKO LEN JEDNA ÚLOHA



1. Reflektovanie tvojej práce
2. Reflektovanie svojho podniku
3. Dobrovoľne sa zapojiť
4. Akcia žolík

## UMOŽNIŤ ZAJTRA



1. Pýtať sa na stratégiu koncernu
2. Diskutujte o požiadavke spoločnosti
3. Vykonajte Brainstorming s hrou
4. Akcia žolík