

Организация и държава:	БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ, България
Име на дейността:	Предизвикателство за ходене
Общ преглед (Какво ще науча?):	Ще науча полезен и забавен начин да увелича физическата си активност, като същевременно създавам неформални връзки с колегите си. По този начин ще спомогнем за изграждане на екипен дух и повишаване на производителността.
Цел (за какво ми е необходимо?):	Тази дейност има множество ползи както за индивида, така и за екипа, като повишаване на физическата активност, подобряване на здравословното състояние, изграждане на сплотен екип, добра комуникация с колегите, насърчаване на екипния дух, конкурентоспособността и производителността в екипа.
Материали:	Устройство за проследяване/измерване на показатели (смарт часовник, мобилен телефон)
Необходимо време:	Установяване на конкретен период – може да бъде една седмица, месец или регулярно изпълнение в продължителен период от време
Целева група:	Всички служители

Инструкции за водещия:

Първата стъпка е водещият да се увери, че участниците са оборудвани с някакво устройство/апликация, с функция да записва тяхната активност при ходене. В идеалния случай работодателят би предоставил на служителите такова устройство, за да имат един и същи инструмент, използван от всички и да избягват отклонения в отчитането на физическата активност 😊

Водещият трябва да определи точния период и критериите за проследяване.

Не на последно място трябва да има награда, така че предизвикателството да е мотивиращо и повече служители да бъдат насърчавани да участват в него.

Задачи и правила:

1. Определете или осигурете инструмент/ апликация за отчитане активността на служителите
2. Решете какъв ще бъде периода за провеждане на предизвикателството и какъв показател ще се следи – колко дълго ще продължи; какви индикатори ще се проследяват, например стъпки, изкачени етажи, изгорени калории, разстояние и т.н.
3. Представете предизвикателството на всички служители, като им изпратите имейл или го направете лично. Създайте специално събитие – направете го интересно и вълнуващо.
4. Разпространете инструкциите и устройствата, които ще се използват. Всеки трябва да е наясно каква е целта.
5. Уверете се, че сте представили аспектите на тиймбилдинга, като създаване на силни връзки с колеги, насърчаване на духа на победа и производителност, също така обърнете внимание и на личните ползи – грижа за себе си, увеличаване на физическата активност, подобряване на здравословното състояние.
6. Насърчавайте служителите да се разделят на групи и да формират екипи – те трябва да измислят име на отбора в който участват, да направят групова снимка на екипа и да измислят свой слоган, които да използват по време на играта.

Споделете инструкциите и информация за наградата, която ще спечели печелившият отбор.

Заклучения и оценка:

Това е прекрасна, забавна и ангажираща дейност, която има за цел да повиши физическата активност на служителите, да подобри тяхното здраве, отношенията им с колегите и съответно тяхната производителност.