

**Organizace a země: Bulgaria Training, Bulharsko**

---

**Název aktivity: Chodecká výzva**

---

**Přehled (Co se naučím?): Seznámím se s poutavým a zábavným způsobem, jak zvýšit svou fyzickou aktivitu a zároveň vytvořit cenné vazby s kolegy v práci, které podpoří našeho týmového ducha a produktivitu.**

---

**Cíl (Proč je dobré se to naučit?): Tato aktivita má řadu výhod jak pro jednotlivce, tak pro tým – zvýšení fyzické aktivity, zlepšení zdravotního stavu, sblížení s kolegy, posílení týmového ducha, soutěživosti a produktivity v týmu.**

---

**Potřeby: Sledovací zařízení (např. chytré hodinky, chytrý telefon...)**

---

**Čas: Může se jednat o jakýkoliv časový úsek, týden, měsíc nebo delší období**

---

**Cílová skupina: Všichni zaměstnanci**

---

### **Instrukce pro moderátora:**

Prvním krokem moderátora je zajistit, aby účastníci byli vybaveni některým ze sledovacích zařízení, které bude zaznamenávat jejich pěší aktivitu. V ideálním případě by měl zaměstnavatel zaměstnancům takové zařízení poskytnout, aby všichni používali jeden a ten samý nástroj, aby se tak zabránilo podvádění. 😊

Moderátor musí přesně definovat období a kritéria, která se mají sledovat.

V neposlední řadě by měla být k dispozici odměna, aby byla výzva motivující a aby se jí zúčastnilo více zaměstnanců.

## Úkoly a postup:

1. Definujte parametry sledovacího zařízení nebo takové zařízení zaměstnancům poskytněte.
2. Rozhodněte o časovém rámci výzvy a klíčových ukazatelích výkonnosti – jak dlouho bude výzva trvat? Jaké hodnoty se budou sledovat, tj. kroky, schody, spálené kalorie atd.
3. Oznamte chodeckou výzvu všem zaměstnancům prostřednictvím e-mailu nebo osobně a vytvořte při té příležitosti speciální událost – ať je zajímavá a vzrušující.
4. Sdílejte pokyny i zařízení, která se budou používat. Všem musí být jasné, co je cílem.
5. Ujistěte se, že touto výzvou posilujete nejen aspekty teambuildingu, jako je vytváření pevných vazeb s kolegy, podpora vítězného ducha a produktivity, ale také osobní přínosy – péče o sebe sama, zvýšení fyzické aktivity, zlepšení zdravotního stavu.
6. Povzbudte zaměstnance, aby se rozdělili do skupin a vytvořili týmy – měli by si vymyslet název týmu, týmový obrázek a slogan, který budou používat po celou dobu hry.
7. Sdělte instrukce a cenu pro vítězný tým, který udělá nejvíce kroků.

## Závěr a hodnocení:

Jedná se o skvělou, zábavnou a poutavou aktivitu, jejímž cílem je zvýšit fyzickou aktivitu zaměstnanců, zlepšit jejich zdraví, vztahy s ostatními kolegy v práci a následně i jejich produktivitu v práci.