

Organizacija in država:

Bulgaria Training, Bolgarija

Ime aktivnosti:

Izziv hoje

Pregled (Kaj se bomo naučili?):

Spoznal bom zanimiv in zabaven način za povečanje fizične aktivnosti, hkrati pa ustvaril dragocene vezi s sodelavci, kar bo spodbudilo naš timski duh in produktivnost.

Cilj (Zakaj se bomo to učili?):

Ta dejavnost prinaša koristi za posameznika in za ekipo. Povečuje namreč telesno aktivnost, izboljšuje zdravstveno stanje, spodbuja povezovanje med sodelavci, spodbuja timski duh, konkurenčnost in produktivnost v skupini.

Material:

sledilna naprava (pametna ura, mobilni telefon)

Čas:

poljubno določeno obdobje – lahko traja en teden, mesec ali dlje

Ciljna skupina

vsi zaposleni

Navodila za izvajalce

Prvi korak za moderatorje je zagotoviti udeležencem sledilno napravo, ki beleži njihovo hojo. Idealno bi bilo, da bi delodajalec zaposlenim zagotovil enako napravo, ki bi jo vsi uporabljali in se tako izognili goljufanju. 🤖

Moderator mora natančno določiti obdobje in merila sledenja.

Nenazadnje bi morala obstajati nagrada, ki bi zaposlene motivirala in spodbujala k sodelovanju.

Naloge in postopek:

1. Določite ali zagotovite orodje za sledenje zaposlenim.
2. Določite časovni okvir za izziv in kazalce uspešnosti – kako dolgo bo trajal, katera merila bodo upoštevana (koraki, stopnice, porabljene kalorije), ...
3. Vsem zaposlenim sporočite izziv po e-pošti ali osebno, ustvarite poseben dogodek, ki naj bo zanimiv in vznemirljiv.
4. Razdelite navodila in naprave, ki jih želite uporabiti. Vsak mora biti seznanjen s ciljem.
5. Bodite previdni, da ne krepite le vidikov timskega povezovanja (ustvarjanje močnih vezi s sodelavci, spodbujanje zmagovalnega duha in produktivnosti) temveč tudi osebno korist (skrb zase, povečanje telesne aktivnosti, izboljšanje zdravstvenega stanja).
6. Spodbujajte zaposlene, da se razdelijo in oblikujejo ekipe – določijo naj ime ekipe, izberejo sliko in slogan, kar bodo uporabljali skozi celoten izziv.
7. Razdelite navodila in napovejte nagrado za zmagovalno ekipo, ki bo naredila največ korakov.

Zaključek in evalvacija:

To je čudovita, zabavna in privlačna dejavnost, katere cilj je povečati telesno aktivnost zaposlenih, izboljšati njihovo zdravje, njihove odnose s sodelavci in posledično njihovo produktivnost pri delu.