



#HomeOfficeKit #WeTime

WARM-UP-TOOLS

Che colore ha...?



Ecco come funziona

Portate un po' di colore e vivacizzate l'inizio della riunione del vostro team. Ecco una proposta divertente e semplice.



#WeTime

1. Scegliete un membro del team che inizi nominando un colore (ad es. rosso).
2. Ogni membro del team si guarda attorno a casa alla ricerca di quel colore.
3. Tutti citano l'oggetto del colore nominato che hanno visto per primo (ad es. pomodori).

Toccare ferro...



Ecco come funziona

Toccare ferro porta fortuna. Ma non solo. Questo proverbio con qualche piccola modifica offre una fantastica possibilità di warm-up per la prossima riunione del vostro team.



#WeTime

1. Scegliete un membro del team che inizi nominando un materiale o un oggetto (ad es. legno, argento, ceramica, carta ecc.).
2. Ogni membro del team si guarda attorno a casa alla ricerca di un oggetto fatto di quel materiale.
3. Tutti citano l'oggetto del materiale nominato che hanno visto per primo (ad es. il sacchetto di carta del pane o il tavolo di legno ecc.).

Post-it!



Ecco come funziona

I post-it sono dei tuttofare. Durante le riunioni virtuali possono servire per il warm-up.



#WeTime

1. Prendete un post-it (o un foglio di carta).
2. Fate in modo che durante la vostra riunione virtuale tutte le e tutti i partecipanti siano visibili contemporaneamente tramite la telecamera.
3. Coprite la vostra telecamera con il post-it.
4. Iniziate, ad esempio, con le seguenti domande (ne possono essere aggiunte a piacere anche altre):
 - Chi ha fatto colazione oggi?
 - Chi ha fatto una passeggiata all'aria aperta prima di cominciare a lavorare?
 - Chi ha dormito più di sette ore? Chi meno?
 - Chi ha la panoramica delle proprie pendenze?
5. Se la risposta è positiva, occorre rimuovere il post-it; se è negativa si deve lasciare coperta la telecamera.

Muoversi



Ecco come funziona

Spesso, quando si lavora in modalità home office, si fa troppo poco movimento. E lo si nota, perché l'attività fisica incide anche sul nostro umore, dunque... via!



#WeTime

1. Posizionatevi a una distanza tale dalla telecamera da poter essere viste/i dalla testa ai piedi.
2. Un membro del team comincia con un movimento (ad es. allungando le braccia verso l'alto).
3. Le altre/Gli altri partecipanti eseguono lo stesso movimento (tutte/i allungano le proprie braccia verso l'alto).La persona successiva compie da qui un ulteriore movimento, gli altri membri del team la seguono (ad es. alzano una gamba).
4. La persona successiva compie poi un ulteriore movimento a partire da questa nuova posizione, gli altri membri del team la seguono.
5. Continuate così finché non è toccato una volta a tutti i membri del team oppure aggiungete altri giri.

Conoscersi meglio



Ecco come funziona

Aprirete oggi la riunione del team chiedendo a ciascun membro di rispondere a una delle sei insolite domande di seguito elencate.



#WeTime

1. Quale talento/hobby/passione hai di cui sono a conoscenza poche persone?
2. Qual è la cosa più snervante/peggiore che hai fatto per guadagnare denaro?
3. Se potessi portare indietro le lancette dell'orologio, in quale epoca vorresti ritrovarti e perché?
4. Qual era la tua occupazione preferita da bambina/o che ti faceva dimenticare spazio e tempo?
5. Se fossi un animale, quale saresti e perché?
6. Quale trasmissione/serie televisiva ti piace guardare, ma non sveli volentieri?

Come stiamo



Ecco come funziona

Se vengono meno i colloqui informali nel locale pausa, è ancora più importante che nel team ci si prenda esplicitamente il tempo per ascoltare come va agli altri.



#WeTime

1. Check-in: cominciate oggi la riunione ponendo le seguenti domande, alle quali ciascun membro del team deve rispondere.
 - Come sto in questo momento?
 - A che cosa rivolgo la mia attenzione?
2. Check-out: terminate la riunione ponendo le seguenti domande, alle quali ciascun membro del team deve rispondere.
 - Come esco dalla riunione?
 - Che cosa desidero per la prossima volta?

Un'offerta di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Maggiori informazioni?

fws-office.ch