



#HomeOfficeKit #WeTime

# TEAMCHALLENGES

# Kurzanleitung



Mit Teamchallenges könnt Ihr als Team gemeinsam Herausforderungen angehen, die euch stärken, zusammenschweissen und hoffentlich viel Spass machen.

Richtet euch eine Challenge Wall ein und startet mit eurer ersten Teamchallenge. Es warten sechs beispielhafte Challenges auf euch.



## #WeTime

Es ist immer einfacher, Vorsätze umzusetzen, wenn mehrere Leute mitmachen. Und wenn's dann mal nicht klappt, ist es auch schöner im Team darüber zu schmunzeln.

# Schritt 1 Challenge Wall einrichten

Entscheidet im Team, wo eure Challenge Wall zukünftig eingerichtet werden soll. Idealerweise wählt ihr einen Ort auf den jeder Zugriff hat und wo einfach Bilder, Kommentare und Erfahrungen geteilt werden können. Nutzt idealerweise ein Tool, dass ihr im Alltag sowieso nutzt, zum Beispiel:

## Digital

- auf einem Miro-Board oder einem anderen digitalen Whiteboard
  - in einem Teams-Wiki\*
  - in einem geteilten Notizbuch (z.B. OneNote)
  - in einem Slack- oder einem Teams-Kanal
  - in einer Whats-App-Gruppe
- \*siehe Beispielbild am Ende des Dokuments

## Vor Ort

- Verortet die Team Challenges auf einem Whiteboard/schwarzen Brett/Pinnwand und tauscht euch darüber aus, wenn ihr einer Kollegin oder einem Kollegen begegnet.

## Statt einer Challenge Wall:

- Vereinbart in einem Teammeeting je eine Challenge und wertet diese beim nächsten Termin aus.
- Vereinbart Teamchallenges, die ihr zusammen im Unternehmen angehen oder auswerten könnt. Führt Teammeetings z.B. im Freien durch, bittet die Teilnehmenden ein Foto aus Kindertagen mitzubringen oder legt eine Stretching-Pause ein.

Klärt, wer aus dem Team sich um das Anlegen der Challenge Wall oder das Aufsetzen der Challenges bis wann kümmert.

## Schritt 2 Einfach 'mal anfangen

Neues lernt man am besten zusammen. Darum: Entscheidet euch als Team für eine erste Teamchallenge.

**Welche Herausforderung möchten wir als Team angehen, um uns zu stärken, uns zusammenzuschweissen oder Spass zu haben?**

Auf den folgenden Seiten findet ihr **sechs beispielhafte Teamchallenges**. Ob ihr euch vornehmt, ein Teammeeting in der Natur durchzuführen, für eine Woche alle Meetings mit einer Minute Stille zu beginnen, drei Personen im Team eine Dankeskarte zu senden oder etwas Gutes zu tun – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

### Tipps für gute Challenges:

- Setzt ganz einfache, kleine Ziele, damit kein Stress aufkommt.
- Spezifische und klare Formulierungen helfen.
- Jedes Teammitglied kann eine Challenge ins Leben rufen. Ihr könnt auch reihum vorgehen.
- Gebt eine Laufzeit an (Start und Ende).
- Die Teilnahme sollte freiwillig sein.
- Lasst euch wissen, wer teilnimmt.
- Lasst euch zwischendurch gegenseitig wissen, wie es läuft.
- Auch nicht geschaffte Challenges gehören gefeiert, denn dabei sein ist alles.
- Es soll Spass machen und euch ermöglichen, etwas fernab der beruflichen Arbeit zusammen zu erleben.

## #Pause machen

# Das Home-Office mit Ausblick



**Wusstet Ihr schon?** Durch das gemeinsame Teilen von Bildern ermöglichen wir anderen, sich in unsere Situation hineinzuversetzen. Das hat die Wirkung, dass wir uns einander trotz Distanz näher fühlen. Ziel der Challenge ist es daher, Eure Ausblicke aus dem Home-Office zu teilen und dabei zu erfahren, welchen Ausblicken Eure Teamkolleg\*innen in ihrem Alltag begegnen und wie das auf sie wirkt.

**Dauer:** 5 bis 10 Minuten pro Person und Foto.

**Aktivität:** Foto mit dem inspirierendsten Ausblick aus dem Home-Office.

**Vorgehen:**

1. Nehmt Euch 2 bis 3 Minuten Zeit und schaut aus dem Home-Office raus in Eure Umgebung. Was fällt Euch besonders auf?
2. Macht ein Foto davon und schickt es Euren Teamkolleg\*innen per Mail. Begründet darin kurz, warum für Euch dieser Ausblick inspirierend ist.
3. Stimmt im nächsten Teammeeting über den wirkungsvollsten Ausblick ab.

## #Pause machen

# Ich sehe was, das du (noch) nicht siehst



**Wusstet Ihr schon?** Durch die Arbeit im Home-Office kommt die Bewegung an der frischen Luft oft zu kurz. Sind wir einmal draussen, kreisen unsere Gedanken oft trotzdem noch um unsere Arbeit. Mit dieser Übung gehen wir raus und lenken unsere Wahrnehmung bewusst auf unsere Umgebung und sorgen zugleich für ein paar humorvolle Minuten mit dem ganzen Team.

**Dauer:** 15 plus 10 Minuten pro Person.

**Aktivität:** Täglich 15 Minuten frische Luft tanken und den Blick für die Umgebung schärfen; sowie 10 Minuten lang eine virtuelle Teampause einlegen.

### Vorgehen:

1. Nehmt Euch ca. 15 Minuten Zeit und geht raus an die frische Luft.
2. Beobachtet dabei Eure Umgebung, taucht ein in das, was Ihr seht.
3. Macht ein Foto von etwas, das Euch besonders auffällt.
4. Teilt das Foto mit Eurem Team und stellt die Frage, was genau es auf diesem Foto ist, das Euch aufgefallen ist.
5. Die Teamkolleg\*innen haben jeweils eine Chance zu erraten, was es ist.

## #Pause machen

# Der Tapetenwechsel



**Wusstet Ihr schon?** Durch die Arbeit im Home-Office kommt die Bewegung an der frischen Luft oft zu kurz. Unsere Augen werden durch die Bildschirmarbeit beansprucht. Gehen wir nach draussen und richten unseren Blick auf Gegenstände in der Natur, so entspannen wir nicht nur unseren Geist, sondern auch unseren Körper. Durch das Teilen unserer «Fundstücke» inspirieren wir andere, ebenfalls rauszugehen und die «Tapeten zu wechseln».

**Dauer:** 15 + 5 Minuten pro Person.

**Aktivität:** Täglich 15 Minuten frische Luft tanken und einen Gegenstand aus der Natur nach Hause bringen; sowie 10 Minuten lang eine virtuelle Teampause einlegen.

### Vorgehen:

1. Nehmt Euch ca. 15 Minuten Zeit und geht raus an die frische Luft.
2. Achtet dabei auf Blätter, Äste, Steine oder Ähnliches aus der Natur, das Euch bezeugnet.
3. Wählt ein «Fundstück» aus und bringt es mit nach Hause.
4. Teilt den Fund von draussen mit Euren Teamkolleg\*innen (entweder mündlich oder mit Foto) und sagt, warum Euch gerade dieser Gegenstand angelacht hat.

## #Zusammenarbeit im Team

# Das Aha-Erlebnis des Tages/der Woche



**Wusstet Ihr schon?** Wir machen im Home-Office unabhängig voneinander Erfahrungen und erleben Neues. Im Büro teilen wir diese Erlebnisse, im Home-Office fehlt dieses mitteilen. Diese Challenge soll Euch dabei unterstützen, tägliche oder wöchentliche Erfolge und Aha-Erlebnisse gemeinsam zu teilen.

**Dauer:** 5 bis 10 Minuten pro Person und Erlebnis.

**Aktivität:** Tauscht Euch einmal pro Woche (oder auch täglich) zu euren Aha-Erlebnissen im Home-Office aus.

**Vorgehen:**

1. Jedes Teammitglied teilt den anderen mit, welches Erlebnis an diesem Tag oder in dieser Woche besonders in Erinnerung geblieben ist.
2. Wählt das für Euch prägendste, spannendste oder lustigste Aha-Erlebnis aus.
3. Tauscht Euch kurz darüber aus, wie dieses Aha-Erlebnis auf Euch wirkt und welche weiteren Gedanken oder Erinnerungen dazu auftauchen.

## #Zusammenarbeit im Team

# Der Home-Office-Vorsatz



**Wusstet Ihr schon?** Im Home-Office verändern sich oftmals unsere Tagesabläufe und neue Gewohnheiten schleichen sich ein. Manche wollen wir beibehalten, andere nicht. Und dafür können wir uns Vorsätze fassen – gemeinsam. Denn: Gemeinsam geteilte Vorsätze werden mit einer viel höheren Wahrscheinlichkeit umgesetzt.

**Dauer:** 10 Minuten pro Person und Vorsatz.

**Aktivität:** Fasst Euch einen Vorsatz für die Arbeit im Home-Office und teilt ihn Euch mit Eurem Team.

### Vorgehen:

1. Jedes Teammitglied fasst zu Beginn der neuen Home-Office-Woche einen Vorsatz für sich selbst (z.B. jeden Tag 30 Minuten an die frische Luft gehen oder eine virtuelle Pause mit einer/m Teamkolleg\*in vereinbaren)
2. Haltet Eure Vorsätze schriftlich fest und teilt sie im nächsten Meeting mit Eurem Team.
3. Ende der Woche oder Anfang der nächsten Woche beschreibt jedes Teammitglied, ob der Vorsatz umgesetzt werden konnte oder nicht.

**Tipp:** Wirkungsvoll ist es auch, sich zu fragen, was bei der Umsetzung geholfen hat bzw. was dazu geführt hat, dass man den Vorsatz nicht umgesetzt hat.

## #Zusammenarbeit im Team

# Dasselbe anders tun

**Dauer:** ca. 30 Minuten.

**Aktivität:** Überlegt Euch im Team-Meeting, wie Ihr als Team im Home-Office Dinge anders tun und damit die Zusammenarbeit vielleicht sogar verbessern könnt.

**Vorgehen:**

1. Wählt ein bis zwei Wochentage aus, an denen Ihr Euch zu einem virtuellen Team-meeting trifft (Dauer ca. 30 Minuten). Hinweis: In diesem Teammeeting soll es ausschliesslich um die Art und Weise der Zusammenarbeit gehen (keine fachlichen Themen).
2. Jedes Teammitglied macht einen Vorschlag dazu, was Ihr vereinfachen, verbessern,

verändert könntet (z.B. eine gemeinsame Plattform für Pendenzen oder Erwartungshaltung bezüglich Verfügbarkeiten etc.)

3. Anschliessend gibt jedes Teammitglied seine Stimme ab. Der Vorschlag mit den meisten Stimmen wird umgesetzt.
4. Sprecht Euch ab, wer für die Umsetzung die Hauptverantwortung trägt.
5. Ende Woche oder Anfang der nächsten Woche: Jedes Teammitglied beschreibt, ob der Vorsatz umgesetzt werden konnte oder nicht.

## Challenge Wall

Zuletzt bearbeitet: 09.11

### Challenge: Walking-Meeting

Schaffen wir es diese Woche während eines Team-Meetings spazieren zu gehen?

**Laufzeit:** 08.11.-15.11.

**Wer ist dabei?** Christian, Jennifer, Manuela

**Wie läuft's?** (Bilder, Status, Gifs, Emojis und Erfahrungen zur Challenge könnt ihr rechts via "Unterhaltung" teilen)



Beispielhafte digitale Challenge Wall über Microsoft Teams Wiki

Ein Angebot von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Mehr Informationen?

[fws-office.ch](https://fws-office.ch)