



#HomeOfficeKit #WeTime

**SFIDE DEL TEAM**

## Breve guida



Sfide del team vi permette di affrontare insieme, in veste di team, le sfide che vi rafforzano, vi uniscono e, speriamo, vi facciano divertire.

Allestite una Challenge Wall e iniziate con la vostra prima sfida del team. Vi aspettano 6 esempi di sfide del team!



### **#WeTime**

È più facile realizzare i buoni propositi se più persone vi partecipano. E se una volta non si riesce nell'intento, è più bello prenderla con il sorriso con tutto il team.

## Fase 1 Allestimento della Challenge Wall

Decidete all'interno del team la posizione in cui allestire nel futuro la «Challenge Wall». Selezionate preferibilmente una posizione in cui sia semplicemente possibile condividere immagini, commenti ed esperienze. Scegliete una posizione a cui tutti possano accedere e utilizzate preferibilmente un tool usato nella quotidianità. Riportiamo di seguito qualche idea a riguardo.

### Digitale

- Su una lavagna Miro oppure un'altra lavagna virtuale.
- Su una scheda Wiki in Microsoft Teams.
- In un blocco appunti condiviso (ad es., OneNote)
- Su un canale su Slack oppure di Microsoft Teams.
- In un gruppo di WhatsApp.

### Sul posto

- Riportate le sfide del team su una lavagna bianca/lavagna nera/bacheca e scambiatevi informazioni al riguardo quando incontrate un/a collega.

### Alternativa alla Challenge Wall

- Concordate nel corso di una riunione del team una sfida e valutatela in occasione della riunione successiva.
- Concordate sfide del team che potete affrontare o valutare insieme all'interno dell'azienda, ad es., condurre una riunione del team all'aperto, portare una foto dell'infanzia oppure fare una pausa con esercizi di stretching.

Concordate chi sia il membro del team che si occuperà dell'allestimento della Challenge Wall o della scelta delle sfide, ed entro quale data.

## Fase 2 Semplicemente, iniziare

Insieme è più facile imparare cose nuove. Dunque, definite insieme come team la prima sfida.

### Quale sfida desideriamo affrontare in veste di team per rafforzarci, unirci o divertirci?

Alle pagine seguenti sono riportati sei esempi di sfide del team. Non vi sono limiti alla creatività: è possibile decidere di organizzare una riunione del team nel bel mezzo della natura, iniziare, per una settimana, tutte le riunioni con un minuto di silenzio, inviare un biglietto di ringraziamento a tre persone del team o fare una buona azione.

### Suggerimenti per sfide appropriate

- Definite piccoli e semplici obiettivi per evitare stress.
- È utile attenersi a formulazioni chiare e specifiche.
- Ciascun membro del team può lanciare una sfida. Potete anche procedere a turno.
- Indicate la durata della sfida (inizio e fine).
- La partecipazione deve essere facoltativa.
- Comunicatevi i nomi dei partecipanti.
- Informatevi ogni tanto reciprocamente in merito all'andamento della sfida.
- Tutte le sfide, anche se non superate, vanno celebrate poiché l'importante è partecipare.
- Deve essere un evento divertente e deve consentirvi di vivere momenti insieme lontani dal lavoro.

## #Fare una pausa

# Home office con vista panoramica



**Lo sapevate già?** Condividendo le foto permettiamo agli altri di mettersi nella nostra situazione. Così facendo, sentiamo gli altri più vicini nonostante la distanza. Scopo della sfida è pertanto condividere le viste panoramiche dei vostri home office e scoprire allo stesso tempo che cosa vedono nella loro quotidianità le vostre colleghe e i vostri colleghi del team nonché come ciò incide su di loro.

**Durata:** da 5 a 10 minuti per persona e foto.

**Attività:** foto con la vista panoramica dell'home office dalla quale si trae maggiore ispirazione.

**Procedura:**

1. Prendetevi 2-3 minuti di tempo e fate spaziare lo sguardo dall'home office al vostro ambiente circostante. Che cosa vi salta all'occhio di particolare?
2. Scattate una foto e inviatela per e-mail alle vostre colleghe e ai vostri colleghi del team. Spiegate brevemente perché questa vista panoramica è per voi motivo di ispirazione.
3. In occasione della prossima riunione del team votate la vista panoramica di maggior impatto.

## #Fare una pausa

# Vedo qualcosa che tu (ancora) non vedi



**Lo sapevate già?** Quando si lavora in modalità home office, spesso l'attività fisica all'aria aperta è troppo breve. Una volta fuori, i nostri pensieri ruotano di sovente ancora attorno al nostro lavoro. Questo esercizio ci permette da un lato di uscire e di concentrare consapevolmente la nostra attenzione sull'ambiente circostante e, dall'altro, di trascorrere qualche minuto divertente con l'intero team.

**Durata:** 15 più 10 minuti per persona.

**Attività:** fare il pieno di aria fresca per 15 minuti tutti i giorni, aguzzare la vista per l'ambiente circostante nonché fare una pausa virtuale del team per 10 minuti.

### **Procedura:**

1. Prendetevi circa 15 minuti e uscite all'aria aperta.
2. Osservate l'ambiente circostante e immergetevi in ciò che vedete.
3. Scattate una foto a qualcosa di particolare che vi salta all'occhio.
4. Condividete la foto con il vostro team e ponete la seguente domanda: che cosa c'è di particolare su questa foto che mi è saltato all'occhio?
5. Ogni collega del team ha una possibilità per indovinare di che cosa si tratta.

## #Fare una pausa

# Il cambio di tappezzeria



**Lo sapevate già?** Quando si lavora in modalità home office, spesso l'attività fisica all'aria aperta è troppo breve. I nostri occhi vengono affaticati dal lavoro allo schermo. Usciamo e volgiamo il nostro sguardo agli oggetti nella natura: così facendo rilassiamo non solo la nostra mente, ma anche il nostro corpo. Condividendo i nostri «reperti» ispiriamo gli altri a uscire a loro volta e a «cambiare la tappezzeria».

**Durata:** 15 più 5 minuti per persona.

**Attività:** fare il pieno di aria fresca per 15 minuti tutti i giorni, portare a casa un oggetto della natura nonché fare una pausa virtuale del team per 10 minuti.

**Procedura:**

1. Prendetevi circa 15 minuti e uscite all'aria aperta.
2. Prestate attenzione alle foglie, ai rami, alle pietre o a simili oggetti della natura che incontrate.
3. Scegliete un «reperto» e portatelo a casa.
4. Condividete il reperto con le vostre colleghe e i vostri colleghi del team (a voce o con una foto) e spiegate il motivo per cui avete preso proprio quell'oggetto.

## #Collaborazione nel team

# L'esperienza aha del giorno/della settimana



**Lo sapevate già?** Quando lavoriamo in modalità home office facciamo esperienze indipendentemente dagli altri e sperimentiamo varie novità. In ufficio condividiamo queste esperienze, nell'home office manca una comunicazione del genere. Questa sfida deve aiutarvi a condividere successi ed esperienze aha quotidiani o settimanali.

**Durata:** da 5 a 10 minuti per persona ed esperienza.

**Attività:** scambiatevi una volta alla settimana (o anche quotidianamente) le vostre esperienze aha nell'home office.

**Procedura:**

1. Ogni membro del team comunica agli altri quale esperienza di quel giorno o quella settimana gli è rimasta particolarmente impressa nella memoria.
2. Scegliete l'esperienza aha per voi più formativa, avvincente o divertente.
3. Scambiatevi brevemente le vostre opinioni circa il modo in cui questa esperienza aha ha inciso su di voi e descrivete gli altri pensieri o ricordi che sono venuti a galla.

## #Collaborazione nel team

# Il buon proposito dell'home office



**Lo sapevate già?** Quando si lavora in modalità home office, cambiano spesso le procedure quotidiane e si insediano nuove abitudini. Alcune desideriamo mantenerle, altre no. E a tale scopo possiamo esprimere dei buoni propositi, insieme. I buoni propositi condivisi hanno infatti una probabilità maggiore di essere realizzati.

**Durata:** 10 minuti per persona e proposito.

**Attività:** esprimete un buon proposito per il lavoro in modalità home office e condividetelo con il vostro team.

**Procedura:**

1. All'inizio della nuova settimana di home office, ogni membro del team esprime un buon proposito per sé (ad es. passeggiare all'aria aperta ogni giorno per 30 minuti o concordare una pausa virtuale con una o un collega del team ecc.).
2. Annotate i vostri buoni propositi e comunicateli al vostro team in occasione della prossima riunione.
3. Alla fine della settimana o all'inizio di quella successiva, ogni membro del team descrive se è stato possibile o meno realizzare il buon proposito.

**Suggerimento:** è efficace anche chiedersi che cosa è stato d'aiuto nell'attuazione o che cosa ha reso impossibile la realizzazione del buon proposito.

## #Collaborazione nel team

# Svolgere la stessa attività in maniera differente

**Durata:** circa 30 minuti.

**Attività:** durante la riunione del team pensate a come fare diversamente le cose in veste di team lavorando in modalità home office e al modo in cui potete forse addirittura migliorare la collaborazione.

**Procedura:**

1. Scegliete uno-due giorni alla settimana in cui incontrarvi per una riunione virtuale del team (durata: circa 30 minuti). Nota: durante questa riunione del team si deve parlare esclusivamente della collaborazione (nessun tema tecnico).
2. Ogni membro del team fa una proposta su che cosa si può semplificare, migliorare,

cambiare (ad es. una piattaforma comune per le pendenze oppure un atteggiamento in termini di aspettative per quanto riguarda le disponibilità ecc.).

3. Successivamente ogni membro del team esprime il proprio voto. Viene attuata la proposta che riceve il maggior numero di voti.
4. Accordatevi sulla persona che si assumerà la responsabilità principale per l'attuazione.
5. Alla fine della settimana o all'inizio di quella successiva ogni membro del team descrive se è stato possibile o meno realizzare il buon proposito.

Un'offerta di



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Maggiori informazioni?

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