



#HomeOfficeKit #WeTime

WARM-UP-TOOLS

Welche Farbe hat ...?



So geht's

Bringt Farbe und Bewegung in den Start Eures Teammeetings. Hier ein spielerisch-leichter Vorschlag:



#WeTime

1. Wählt jemanden im Team aus, der mit der Benennung einer Farbe startet (z.B. rot).
2. Jedes Teammitglied schaut sich zu Hause nach dieser Farbe um.
3. Alle nennen einen Gegenstand mit der genannten Farbe, den sie zuerst wahrgenommen haben (z.B. Tomate).

Auf Holz klopfen ...



So geht's

Auf Holz klopfen bringt Glück. Aber nicht nur das. Ein bisschen abgeändert bietet das Sprichwort eine tolle Warm-up-Möglichkeit für Euer nächstes Teammeeting:



#WeTime

1. Wählt jemanden im Team aus, der mit der Benennung eines Materials oder Gegenstandes startet (z.B. Holz, Silber, Keramik, Papier etc.)
2. Jedes Teammitglied schaut sich zu Hause nach einem Gegenstand um, der aus diesem Material gemacht ist.
3. Alle nennen den Gegenstand aus dem genannten Material, den sie zuerst wahrgenommen haben (z.B. Brot-sack aus Papier oder Holztisch etc.)

Post-it!



So geht's

Post-its sind Alleskönner! In virtuellen Meetings eignen sie sich fürs Warm-up.



#WeTime

1. Holt Euch ein Post-it (oder ein Blatt Papier).
2. Achtet darauf, dass in Eurem virtuellen Meeting alle Teilnehmenden gleichzeitig per Kamera sichtbar sind.
3. Deckt Eure Kameras mit dem Post-it ab.
4. Startet beispielsweise mit folgenden Fragen (können beliebig weiter geführt):
 - Wer hat heute gefrühstückt?
 - Wer war vor Arbeitsbeginn an der frischen Luft?
 - Wer hat mehr als sieben Stunden geschlafen? Wer weniger?
 - Wer hat den Überblick über seine/ihre Pendenzen?
5. Bei «Ja» ist das Post-it zu entfernen, bei «Nein» soll es die Kamera verdeckt lassen.

In Bewegung kommen



So geht's

Oftmals kommt im Home-Office die Bewegung zu kurz. Das macht sich bemerkbar, denn körperliche Bewegung wirkt sich auch auf unseren Geist aus – also los!



#WeTime

1. Stellt die Distanz zwischen Euch und der Kamera so ein, dass Ihr von Kopf bis Fuss zu sehen seid.
2. Jemand startet mit einer Bewegung (z.B. Arme nach oben strecken).
3. Die anderen Teilnehmenden führen dieselbe Bewegung aus (alle strecken ihre Arme nach oben).
4. Der/die Nächste führt von dort eine weitere Bewegung aus – die anderen folgen (z.B. ein Bein heben).
5. Der/die Nächste führt dann aus dieser neuen Position eine weitere Bewegung aus – die anderen folgen.
6. So weiter machen, bis alle einmal an der Reihe waren oder weitere Runden anhängen.

Besser kennenlernen



So geht's

Eröffnet heute ein Teammeeting, indem jede/r eine der folgenden sechs ungewöhnlichen Fragen beantwortet:



#WeTime

1. Welches Talent/Hobby/Leidenschaft hast Du, von der nicht so viele Menschen wissen?
2. Was war das Nervigste/Schlimmste, was Du je gemacht hast, um Geld zu verdienen?
3. Wenn Du die Zeit zurückdrehen könntest, in welche Zeit würdest Du reisen und warum?
4. Was war Deine Lieblingsbeschäftigung als Kind, bei der Du Zeit und Raum vergessen hast?
5. Wenn Du ein Tier wärst, welches wärst Du und warum?
6. Welche Fernsehsendung/-serie siehst Du gerne, gibst das aber nur ungern zu?

Wie es uns geht



So geht's

Wenn die informellen Gespräche im Pausenraum wegfallen, ist es umso wichtiger, dass man sich im Team explizit Zeit dafür nimmt, zu hören, wie es einander geht.



#WeTime

1. Check-in: Startet heute das Meeting mit einer Runde, in der jede/r folgende Fragen beantwortet:
 - Wie geht es mir gerade?
 - Was hat gerade meine Aufmerksamkeit?
2. Check-out: Endet das Meeting mit einer Runde, in der jeder folgende Fragen beantwortet:
 - Wie gehe ich aus dem Meeting?
 - Was wünsche ich mir fürs nächste Mal?

Ein Angebot von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mehr Informationen?

fws-office.ch