

# Manual do moderador #Project1Hour 2022

Ainda bem que tu e a tua equipa desejam participar no #Project1Hour! Na versão “Foco”, este ano no workshop de uma hora podem concentrar-se num tema em particular: hábitos de mobilidade, alimentação ou consumo. Por isso marca uma hora com a tua equipa.

O presente manual do moderador ajuda-te a compreender e a preparar o workshop de dia 22 de abril. Mais em baixo encontras também um guia que te poderá ajudar a orientar o workshop no dia e as respetivas perguntas e respostas do questionário. Aqui vamos nós...

## 1. Introdução

Como preparar corretamente o workshop

### Pergunta direcional

Escolhe com a tua equipa um dos temas com a respetiva pergunta direcional:

- **Mobilidade:** Como posso contribuir para a proteção do clima com os meus hábitos de mobilidade?
- **Alimentação:** Que hábitos de alimentação posso adotar de modo a proteger ou a ter menos impacto no meio ambiente?
- **Hábitos de consumo:** Como posso proteger o clima com os meus hábitos de consumo?

### Realização presencial/ online

Escolhe com a tua equipa um dos temas com a respetiva pergunta direcional:

- **Seleciona um local onde seja possível realizar o workshop.** Pode ser uma sala de conferências, pode ser online ou noutra local.
- **Pede a todos os membros da tua equipa que levem os computadores portáteis, ou o telemóvel para poderem participar no questionário.**
- **Talvez seja útil ter na sala um flipchart, ou algumas folhas - A4, alguns post-it para a discussão em grupo.**

### Preparação

Reserva algum tempo para leres estas instruções e para te preparares. **Mais informações aqui:** (<https://volkswagen-net.de/wikis/pages/viewpage.action?pageId=1434781395>)

### Agendamento

Convida antecipadamente os membros da tua equipa para este workshop de uma hora. Informa a tua equipa sobre o objetivo do workshop e a pergunta direcional selecionada.

### Dimensão do grupo

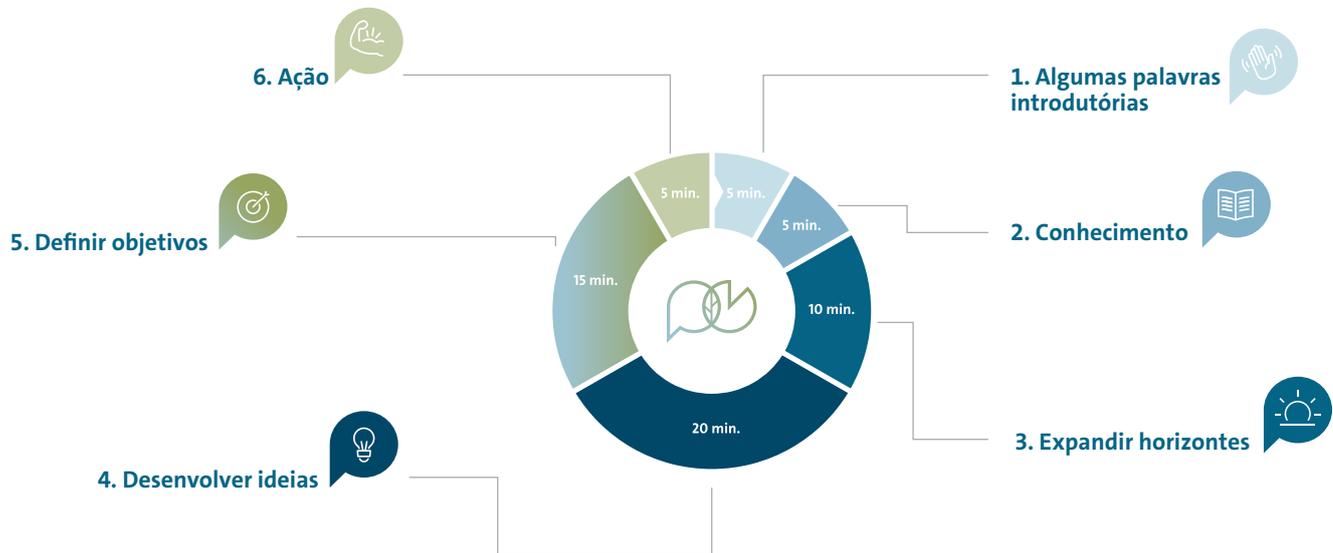
**Recomendamos grupos no máximo com 10 ou 12 pessoas.** Caso o número de participantes do teu grupo seja maior, podes dividi-lo em grupos menores, podes utilizar o teams para incluir quem estiver em teletrabalho ou se necessário, pede a um colega para ministrar outro workshop em paralelo.

**Agora estás muito bem preparado para o #Project1Hour 2022.**

**Queremos que tu e a tua equipa se divirtam muito!**

## 2. Dia 22: esta é a forma ideal de realizar o workshop

Podemos começar: A tua equipa está pronta à tua frente ou no ecrã de uma videoconferência, ansiosa para um workshop de uma hora sobre o assunto da ação climática. Para teu apoio, mantem a hora é subdividida nas seguintes secções básicas:



**Nota:** Para além deste todos os materiais que necessitas para realizar o workshop estão na tua Internet ou na tua E-App: vídeo introdutório do presidente do conselho de administração, Herbert Diess + questionário.

### Por onde começar:

#### 1. Algumas palavras introdutórias (5 min.)

##### Boas-vindas e introdução efetuada pelo moderador

Os membros da tua equipa querem saber o que os aguarda nesta hora. Por isso, fala brevemente sobre este projeto de forma geral.

Assim, poderás referir, por exemplo, que:

- ... a mudança climática é um dos maiores desafios com que a humanidade se depara.
- ... o Grupo Volkswagen deseja reduzir o seu impacto de CO2 em 30 % até 2030 e tornar-se uma empresa com neutralidade carbónica até 2050.
- ... não é somente a empresa que é responsável, mas sim cada um de nós.
- .... é para isso que o #Project1Hour existe, para motivar e entusiasmar à ação.

Transmite também a **dimensão deste evento**: Não é incrível que hoje haja mais de meio milhão de pessoas na Volkswagen, que foram convidadas a pensar sobre a sua contribuição pessoal para a proteção do clima?

De seguida podes apresentar a mensagem de vídeo do presidente do conselho de administração, Herbert Diess.



Caso realizes o workshop através de videoconferência, partilha o vídeo com os colegas. Lembra-te também de ativar a opção do som do computador. Poderá ser boa ideia testar antes do workshop. Como alternativa, também podes partilhar o link do vídeo com todos os participantes.

#### 2. Conhecimento (5 min.)

Agora está na hora de revelar aos membros da tua equipa a pergunta direcional do workshop.

##### Pergunta direcional

Apresenta a pergunta direcional escolhida. Explica porque optaram por essa e dá a tua opinião.

##### Objetivo do workshop

No fim da hora, cada participante encontrará uma resposta para a pergunta direcional - para si pessoalmente e talvez através da interação com toda a equipa.



Um pequeno quiz ajudará a aprender um pouco sobre o assunto em grupo. Dá tempo à equipa, para responderem às três perguntas do questionário. Quando o tempo tiver passado:

- dá as respostas corretas verbalmente. (também disponível online)
- fornece informações gerais adicionais junto às respostas.
- pergunta ao grupo se alguma resposta os surpreendeu ou se foi avaliada de forma completamente diferente.

Caso haja uma discussão, controla o tempo: Para esta parte estão previstos apenas **5 minutos**.



Caso realizes o workshop através de videoconferência, pede a um membro da equipa para partilhar as três perguntas do questionário para todos. Assim ficará mais fácil discutir as perguntas em grupo.

### 3. Expandir horizontes (10 min.)

Nesta parte, farás um brainstorming especial com a tua equipa. Para isso, utilizaremos o método: “Reverse Brainstorming”, ou “método de cabeça para baixo” que ajuda a: a) sair de padrões de pensamento conhecidos, b) ampliar o horizonte e c) encontrar princípios para soluções criativas.

Trata-se em especial de inverter completamente a pergunta direcional do workshop. Permite que cada participante crie ideias “impactantes”, sobre formas de ser tão nocivo quanto possível em relação ao clima.

#### Aqui vamos nós:

##### Numa videoconferência:

Aproveita a função de chat no MS Teams.

1. Cada membro da equipa escreve as suas ideias impactantes no chat do MS Teams. Dá **3 minutos** para isso. Assegura-te de que todos saibam usar a função de chat.
2. Depois, todos observam a discussão no chat. Cada um poderá marcar as suas ideias favoritas com um ♥- e para isso terá, **no máximo, 3 ♥**.
3. Com a equipa, procura agora as 3 ideias com o maior número de corações e inicia uma breve discussão sobre isso.
  - a. Convida o autor da respetiva ideia a explicá-la melhor.
  - b. Pergunta a um membro da equipa que tenha marcado esta ideia por que motivo a considerou.

##### Num workshop presencial:

Utiliza, por ex., um flipchart ou um quadro branco.

1. Durante um brainstorming livre, recolhe as ideias impactantes em grupo e anota as ideias resumidamente, de modo visível para todos, por ex., em vários flipcharts. Dá **5 minutos** ao grupo.
2. Pede a todos os membros da equipa que marquem os seus favoritos. Isso pode ser feito, por exemplo, com etiquetas adesivas ou simplesmente com uma caneta. Cada um tem direito a, no máximo, **3 votos**.
3. Com a equipa, procura agora as 3 ideias com o maior número de corações e inicia uma breve discussão sobre isso.



Toma cuidado para não tratar de três ideias que sejam muito semelhantes. Se tiveres a impressão de que as três ideias com a maioria dos votos são muito semelhantes, reúne-as sob uma palavra em comum e escolhe outra ideia

### 4. Desenvolvimento de ideias (20 min.)

As ideias mais impactantes definidas no passo anterior ajudarão a tua equipa no desenvolvimento de soluções. Motiva a equipa a encontrar soluções conjuntas para essas ideias. Estas não devem representar simplesmente o oposto da ideia, mas antes estarem adaptadas concretamente ao quotidiano dos participantes. Relembra que devem ser desenvolvidas ideias para o quotidiano particular e também para a equipa no ambiente de trabalho.

#### Exemplo (para o tema da mobilidade)

##### Ideia “impactante”:

Realizar uma viagem de longa distância em todas as férias - também durante um fim de semana prolongado!

##### Numa videoconferência:

1. Copia as três ideias escolhidas para um documento Word em branco. A seguir, partilha o documento com a equipa no ecrã.
2. Inicia agora uma discussão aberta, para encontrarem um princípio de ação concreto para cada uma das três ideias. Anota as contribuições de forma resumida, por baixo de cada ideia.
  - Para isso, passa por cada uma das ideias selecionadas, uma de cada vez.



Também podes preparar um modelo em Powerpoint para a recolha dos princípios de solução ou trabalhar com um quadro branco digital. Seleciona o instrumento que melhor se adequar.



**Num workshop presencial:**

Utiliza flipcharts, por exemplo.

1. Anota a ideia impactante com o maior número de corações num novo flipchart
2. Inicia uma discussão aberta e encontra princípios de solução com a equipa. Anota todas as contribuições de forma resumida por baixo da ideia impactante.
  - Para isso, passa por cada uma das ideias selecionadas, uma de cada vez.

**Princípios para solução:**

Ir de férias utilizando o comboio ou o autocarro

Fazer uma viagem de longa distância somente de três em três anos

Não fazer viagens de férias curtas utilizando o avião

Considerar as ofertas de férias locais

**5. Definir objetivos (15 min.)**

**Concretizando:**

Convida todos os participantes durante os próximos **5 minutos**, a escrever os possíveis objetivos na área do questionário prevista para isso. Pede para que os objetivos sejam formulados do modo mais concreto, realista e comprometido possível.



Caso realizes o workshop através videoconferência, pede para terem plena concentração! Após os 5 minutos.

Depois inicia a partilha com todos.

Pergunta quem deseja partilhar as suas ideias e objetivos com o grupo. Permite que o máximo de participantes tenha oportunidade para falar.

Discutam, em equipa, se alguma ideia também pode ser implementada no grupo. Motiva os membros da tua equipa a associarem-se na implementação das suas ideias.

**6. Ação (5 min.)**

Antes de concluírem o workshop, sugere aos participantes a possibilidade de partilharem as suas próprias experiências, objetivos e princípios de solução, de modo a motivar cerca de 660.000 pessoas no Grupo Volkswagen. É muito fácil partilhar - preferencialmente no Wiki, em (<https://volkswagen-net.de/wikis/display/CLIMATEACTION/Start+your+climate+action%21+%7C+Landingpage+EN#Startyourclimateaction!LandingpageEN-mitmachen>). Os membros da equipa também podem publicar as suas contribuições com a “#” #Project1Hour nos seus próprios canais das redes sociais - ou em comunidades apropriadas através do Yammer. Existe uma comunidade Yammer própria para cada tema que preparámos para esta versão do workshop. Quem já tiver acesso ao Yammer, pode encontrar a sua comunidade aqui: (<https://volkswagen-net.de/wikis/display/CLIMATEACTION/P1H+Yammer>)

Na despedida, fornece à tua equipa ainda algumas dicas sobre como os objetivos definidos podem ser implementados a longo prazo: notas no frigorífico, escrever na mão ou um alarme no smartphone, tudo serve. O que importa é: Manter-se firme!

**3. Revisão**

**Após uma partida começa um novo jogo**

Excelente! Durante uma hora trocaste ideias com a tua equipa sobre um tema específico relacionado com a ação climática, aprenderam coisas novas e definiram objetivos. Tenta continuar ativo também após o workshop, pois a proteção do clima exige persistência a longo prazo. O Grupo Volkswagen age assim e cada um de nós deve fazer o mesmo. Por isso: Motiva a tua equipa a reportar regularmente sobre os seus progressos em termos de proteção do clima. Usa as tuas reuniões de equipa para perguntar sobre progressos e obstáculos. Incentiva a interação na equipa.

Agora estás bem preparado para realizar o workshop “1Hour”. Caso ainda tenhas perguntas, tens informações adicionais aqui: ([https://climateaction.wob.vw.vwg/index\\_en.html](https://climateaction.wob.vw.vwg/index_en.html))

Ou envia e-mail para [sabermals@volkswagen.pt](mailto:sabermals@volkswagen.pt) Em caso de perguntas gerais para a equipa do projeto, entre em contacto com [project1hour@volkswagen.de](mailto:project1hour@volkswagen.de)

**Desejamos-vos sucesso e muito obrigado pela vossa valiosa contribuição!**

# Guia do moderador



## 1. Algumas palavras introdutórias 5 min.

### Exemplo:

“Sejam muito bem-vindos ao nosso workshop «Project1Hour» sobre ação climática. Antes de entrarmos a fundo no nosso tema, algumas palavras introdutórias:

A mudança climática é um dos maiores desafios com que a humanidade se depara. O Grupo Volkswagen reconheceu este desafio e quer ser uma empresa com neutralidade carbónica até 2050. Mas, como colaboradores, também podemos dar um contributo enorme, pois todos somos responsáveis. Hoje, por ocasião do Dia da Terra, mais de meio milhão de pessoas em todo o mundo está a pensar no seu contributo pessoal para a proteção do clima. Obrigado por fazer parte desta ação!

Durante a próxima hora, juntos resolveremos um pequeno quiz, procuraremos ideias sobre os nossos hábitos de consumo através de um método especial de brainstorming e desenvolveremos soluções concretas para os tornarmos mais compatíveis com o clima.”  
Mostra o vídeo ou deixa a equipa assistir ao mesmo individualmente, nos seus computadores/smartphones.



## 2. Conhecimento 5 min.

### Exemplo:

“Hoje vamos tratar do tema (mobilidade, ou alimentação ou hábitos de consumo). Vamos lidar intensamente com a questão «**Como posso proteger o clima com os meus hábitos de (mobilidade, ou alimentação ou de consumo)?**». O objetivo desta hora é que cada um de nós planeie passos concretos, realistas e comprometidos para melhorarmos os nossos hábitos de (mobilidade, ou alimentação ou de consumo).”  
Explica também por que motivo optaste por este tema. Na tua opinião, qual é a grande vantagem para a proteção climática? “Vamos fazer agora um quiz, para aprender mais sobre consumo e os efeitos relacionados com o clima.”

Quando todos tiverem terminado o quiz (~2 min.), partilha as respostas corretas com a equipa e lê as informações adicionais. Estimula uma breve discussão: “O que houve de novo ou surpreendente, na vossa opinião?” e aconselha a anotarem os pensamentos.

### Respostas às questões “Hábitos de consumo”

1. Se precisasses de levar os resíduos resultantes do fabrico do teu smartphone numa mochila, quantos quilos precisarias de carregar?

- 4 kg
- 23 kg
- 54 kg
- 86 kg

([Invisible Waste - Avfall Sverige internamente](#))

#### Informações adicionais

Por ano são gerados mais de 50 milhões de toneladas de sucata eletrónica. Isso corresponde aproximadamente a 3 vezes o peso da produção anual de automóveis do Grupo Volkswagen.

([Global E-waste Monitor 2020; Volkswagen internamente](#))

Um prolongamento da vida útil de todos os notebooks da UE por um ano significaria uma economia anual de CO2 de 1,6 milhões de toneladas até 2030. Isso seria equivalente a retirar 870.000 carros das ruas durante um ano.

([EBB- Coolproducts don't cost the earth](#))

2. Que quantidade de microplástico consumimos em média por semana, através de alimentos, da água e do ar?

- aprox. 1g (um clipe de escritório)
- aprox. 1g (um dado de jogo)
- aprox. 5g (um cartão de crédito)
- aprox. 7g (uma colher de chá de sal)

#### Informações adicionais

No ano de 2019, o fabrico e a queima de plástico causou mais de 850 milhões de toneladas de gases com efeito de estufa - o equivalente emitido por 190 centrais termoelétricas a carvão com potência de 500 megawatts

([Newcastle EDU, Plastic is Carbon](#))

Aproximadamente um terço do plástico produzido a nível mundial é utilizado para embalagens.

([Plastic Life](#))

# Guia do moderador

3. Quanto CO<sub>2</sub> pode economizar, se em vez de uma nova carteira de pele comprar uma carteira usada?

- aprox. 30 kg CO<sub>2</sub>
- aprox. 120 kg CO<sub>2</sub>
- aprox. 210 kg CO<sub>2</sub>
- aprox. 340 kg CO<sub>2</sub>

([Comparative Life Cycle Assessment of second-hand clothing vs new clothing](#))

## Informações adicionais

Este valor corresponde a quase 1.000 quilómetros percorridos com um carro médio a gasolina).

([Quanto CO2 existe num litro de gasolina?](#))

Permite também economizar cerca de 450 litros de água, o que equivale a encher três banheiras.

([Comparative Life Cycle Assessment of second-hand clothing vs new clothing](#))

## Respostas às questões “Hábitos de mobilidade”

1. Qual o tipo de transporte que causa a maior parte das emissões? Classifica os tipos de transporte na sequência, de 1 (mais relevante) até 4 (menos relevante).

		Sequência
A	Tráfego rodoviário	1
B	Deslocação naval	3
C	Tráfego ferroviário	4
D	Deslocação aérea	2

## Informações adicionais

75 % recaem sobre o tráfego rodoviário, dos quais significativamente mais sobre o trânsito de pessoas do que o de cargas.

O tráfego ferroviário é responsável apenas por 1 % das emissões dentro do setor dos transportes.

([O nosso mundo em dados - Emissões de CO2 devido aos transportes](#))

2. Imagina que viajas de férias, sozinho no automóvel. Quantas vezes menos emissões haveria, se em vez disso viajasses num autocarro lotado?

- 2 x menos
- 5 x menos
- 7 x menos
- 10 x menos

([Comparative Life Cycle Assessment of second-hand clothing vs new clothing](#))

## Informações adicionais

Automóvel de tamanho médio, movido a gasolina. Os dados são de 2018, da Grã-Bretanha.

([O nosso mundo em dados - Pegada de carbono por viagens](#))

3. Quais das declarações a seguir são verdadeiras? (é possível a escolha múltipla)

- Em 2021, a marca Volkswagen automóveis vendeu quase o dobro de carros elétricos, em comparação com o ano anterior
- Os voos de curta distância são os piores vilões entre os meios de transporte habituais, em termos de emissão de CO<sub>2</sub> por quilómetro percorrido.
- No ano de 1900, 40 % dos veículos nos EUA tinham motor elétrico.

## Informações adicionais

Em distâncias curtas a médias, o comboio é o meio de transporta mais favorável ao clima, mas viajar de carro (mesmo se viajar sozinho) também é melhor do que voar.

([O nosso mundo em dados - Pegada de carbono por viagens](#))

A partir de 1910 os carros elétricos foram gradualmente substituídos pelos motores a gasolina, por causa dos baixos preços do petróleo e da maior autonomia. Uma nova mudança de pensamento surgiu na década de 1990.

([GreenCar Magazine](#))  
([Volkswagen Newsroom](#))

# Guia do moderador

## Respostas às questões “Hábitos de alimentação”

1. Na produção de que alimentos é gerada a maior quantidade de gases com efeito de estufa?

Classifica os seguintes alimentos na sequência, de 1 (mais relevante) até 4 (menos relevante).

Sequência

A	Queijos	2
B	Carne de bovino	1
C	Aves	3
D	Arroz	4

### Informações adicionais

Existem diferenças enormes entre as emissões de gases com efeito de estufa dos diversos alimentos. O produto animal com a maior emissão de gases com efeito de estufa, a carne de bovino, é 15 vezes mais nocivo do que o arroz.

([Our World in Data - Food Choice vs. Eating Local](#))

2. Que quantidade dos alimentos produzidos para consumo humano a nível mundial é descartada ou perdida, até mesmo durante a produção e o processamento?

<input type="radio"/>	Um oitavo
<input type="radio"/>	Um quarto
<input checked="" type="radio"/>	Um terço
<input type="radio"/>	A metade

([Global food losses and food waste - Extent, causes and prevention](#))

### Informações adicionais

Se as perdas e os desperdícios de alimentos fossem um país, este seria a terceira maior fonte de emissões de gases com efeito de estufa. O desperdício de alimentos nos domicílios particulares é, de longe, a maior parte disso: A sua média global é estimada em 74 kg por pessoa por ano.

([UNEP Food Waste Index Report 2021](#))

3. Um bife de bovino percorre um longo caminho até que chegue ao prato. Onde são geradas mais emissões? Classifique as etapas na sequência, de 1 (mais relevante) até 3 (menos relevante).

Sequência

A	Transporte	3
B	Processamento	2
D	Pecuária	1

### Informações adicionais

Os estômagos do gado produzem metano, o qual é, no mínimo, 28 vezes tão nocivo como o dióxido de carbono, quando se trata do aquecimento da atmosfera

([Our World in Data - Food Choice vs. Eating Local](#))

([EPA - Understanding Global Warming Potentials](#))

### 3. Expandir horizontes 10 min.

“Antes de desenvolvermos soluções conjuntas em relação ao nosso tema, faremos um brainstorming especial; vão ver, que será muito divertido! Imaginem que viviam num mundo invertido. E a nossa tarefa seria: Prejudicar o clima! Que ideias desenvolveriam, para aumentar o mais rapidamente possível a vossa própria pegada de CO<sub>2</sub>, através dos vossos hábitos de consumo? Aqueçam o nosso planeta a sério! Não tenham receio, tudo é permitido.”

Depois de os participantes terem partilhado as suas ideias (~3 min.), deixa a equipa marcar as suas favoritas e estimular uma breve discussão das ideias favoritas. Pensa nisso: Se entre as ideias favoritas houver duas muito semelhantes, reúne-as com uma palavra em comum e seleciona outra ideia.

### 4. Desenvolvimento de ideias 20 min.

Motiva a equipa a encontrar soluções conjuntas para a ideia impactante.

“Este cenário imaginado no passo anterior irá ajudar agora: Encontra soluções para as tuas ideias mais «impactantes», com as quais poderias melhorar os teus próprios hábitos de (mobilidade, ou alimentação ou de consumo). Estas soluções não devem representar apenas o oposto abstrato de uma ideia impactante, mas antes servir para adaptar a uma situação de vida concreta.”

Lembra-te que devem ser desenvolvidas ideias para o quotidiano particular e também para a equipa no ambiente de trabalho.



### 5. Definir objetivos 15 min.

*“Agora vamos concretizar: Usa 5 minutos para anotar os teus objetivos individuais na respetiva zona do questionário. Os teus objetivos devem ser tão concretos, realistas e comprometidos quanto possível.”*

A seguir, iniciem a partilha entre todos.

*“Alguém gostaria de apresentar as suas ideias? Existe algum objetivo que possas implementar juntamente com os colegas?”*



### 6. Ação 5 min.

Antes de concluir o workshop, indica aos participantes as possibilidades de partilharem as próprias experiências, objetivos e princípios de solução nas plataformas da Volkswagen, de modo a motivar cerca de 660.000 colaboradores.

Pede para te darem feedback: *“O que acharam deste workshop? O que aprenderam? Que proveito tiraram para o vosso quotidiano?”*

Motiva a tua equipa a iniciar imediatamente a implementação dos seus objetivos.

