



Iroda ÖkoKör

MUNKAHELYZÖLDÍTÉS ÖRÖMMEL

MUNKAFÜZET

IMPRESSZUM

Írta és szerkesztette: Andacs Noémi, Magyar Ildikó

Külön köszönet Antal Kingának és Petelen Kittinek a munkafüzet kidolgozásában nyújtott segítségért! További köszönet az ÖkoKörösöknek, önkénteseknek, a Tudatos Vásárlók közösség tagjainak, akik ötleteikkel, javaslataikkal inspirálták az ÖkoKör fejlesztését!

Grafika, tördelés: Infotandem (Pikler Éva, Zsubori Ervin)

Környezetbarát papírra nyomtatva

© Tudatos Vásárlók Egyesülete 2025



**Funded by
the European Union**

SustainableBehaviour: Climate Action for All 2023-1-HU01-KA220-ADU-000155533

Készült az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Iroda ÖkoKör

MUNKAFÜZET

Tudatos Vásárlók Egyesülete 2025

TARTALOM



5 *Ráhangelődés*

- Mi az Iroda ÖkoKör?
- Mit nyújt?
- Miért fontos, hogy ezzel foglalkozzunk?
- Menetrend
- Milyen egy Iroda ÖkoKör?
- Az ÖkoKör 6 alapelve
- A munkafüzet főbb eszközei

14 *Tématicák*

- Egészséges munkakörnyezet
- Zöld közlekedés
- Körforgásos gazdaság
- Munkahelyi étkezés

45 *Útravaló*



Üdvözöllek az ÖkoKör világában!

2010-ben belecsöppentem egy szuper hangulatú ÖkoKörbe, amitől „ÖkoKör függő” lettem. Most már 15 éve koordinálok ezt a programot a Tudatos Vásárlók Egyesületénél. Fantasztikus látni azt az örömet, ahogyan a zöld szemléletű emberek egymásra találhatnak, és egy támogató közösséggé alakulnak. Az ÖkoKör számomra az állandó fejlődésről és tanulásról szól, és arról, hogy nem vagyunk egyedül ebben a folyamatban. Kívánom, hogy Neked is hasonlóan inspiráló, feltöltő élmény legyen ez a néhány hét!

Andacs Noémi

ÖkoKör programkoordinátor – Tudatos Vásárlók Egyesülete

Ráhangolódás

MI AZ IRODA ÖKOKÖR?

Az Iroda ÖkoKör egy közösségi alapú kezdeményezés, amelynek célja, hogy fenntarthatóbbá, kellemesebbé és motiválóbbá tegye a munkahelyi környezetet. Az ÖkoKör egy támogató közösség, ahol közösen dolgozunk azon, hogy tudatosabb döntéseket hozzunk mindennapjainkban – akár az irodában, akár azon kívül.

MIT NYÚJT?

Közösségi élményt – együttműködést, ötletcserét, és támogatást a mindennapi kihívások leküzdéséhez.

Személyes fejlődést – lehetőséget arra, hogy kipróbáld magad új, környezettudatos szokások kialakításában.

Egészségesebb, zöldebb munkahelyet – ahol jó lenni, dolgozni; egyúttal segítséget a vállalat számára mérhető és látható fenntarthatósági eredmények elérésében.

Inspirációt és eszközöket – praktikus tippeket, útmutatókat és közös kihívásokat, amelyek megkönnyítik a változást.



MIÉRT FONTOS, HOGY EZZEL FOGLALKOZZUNK?

A fenntarthatóság kérdése ma már nemcsak egyéni döntés, hanem közös felelősségünk is. A munkahelyi környezetben végrehajtott kisebb-nagyobb változások nemcsak a környezetünkre gyakorolnak pozitív hatást, hanem az ott dolgozók jóllétére, a céges kultúrára és a vállalat külső megítélésére is.



Környezetvédelem

Munkánk során mi is hozzájárulunk a környezet terheléséhez, legyen szó energiahasználatról, hulladéktermelésről vagy más erőforrások fogyasztásáról. Az Ökokör lehetőséget ad számunkra, hogy együtt találjunk fenntarthatóbb megoldásokat, például energiatakarékos eszközök használatával vagy hulladékcsökkentéssel.



Egyéni hatás

Az ÖkoKörben megszerzett tudás és szokások nemcsak a munkahelyen hasznosak. Az itt elindított változások által valóban jobbá tehetjük életünket, és közvetve a magánéletben is hathatunk a környezetünkben lévők – például barátok, ismerősök – jóllétére is.



Munkavállalói jóllét

A zöld kezdeményezések segítenek abban, hogy mindannyian egy egészségesebb, motiválóbb munkahelyi környezetben dolgozhassunk. A fenntartható gyakorlatok – például a zöld közlekedés és az egészségesebb étkezés ösztönzése, vagy a növényekkel barátságosabbá tett iroda – pozitív hatással vannak a fizikai és mentális egészségünkre.



Gazdasági előnyök

A fenntartható működés nemcsak felelősségteljes döntés, hanem költséghatékony is lehet. Ha tudatosan figyelünk az energiateljesítményre, a hulladék minimalizálására és az erőforrásaink hatékonyabb kezelésére, hosszú távon anyagi megtakarítást érhetünk el.



Példamutatás

Lehetőségünk van arra, hogy példát mutassunk más szervezetek és a tágabb közösség számára. Az ökotudatos működés megmutatja ügyfeleinknek, partnereinknek és a társadalomnak, hogy elkötelezettek vagyunk a fenntartható jövő iránt.



MENETREND

- » *Az Iroda ÖkoKör 5 találkozóából álló folyamat, amelynek során a résztvevők közösen dolgoznak egy kiválasztott témán. Minden találkozón lehetőség van az egyéni szintű fejlődésre, illetve a közös vállalati célon való munkára. Mindkét esetben a fókusz az emberi léptékű változásokon van, amelyek valódi hatást érhetnek el.*



Ha élvezted és örömmel folytatnád a munkát, milyen úton indulhatsz tovább? ←

- A csoportoddal közösen folytathatjátok az egyéni és céges zöldülést a munkafüzet többi témájában is.
- Magánszemélyként munkahelyen kívül is kereshetsz másik csoportot, akikkel kipróbálod az Egyszerűbb élet ÖkoKört, az ÖkoKör Kamrát vagy a Tiszta otthon ÖkoKört. Ha jelzed nekünk, szívesen segítünk csoportot találni a közeledben.
okokor@tve.hu
- Te magad is szervezhetsz bármilyen témájú ÖkoKört, ha részt veszel a Tudatos Vásárlók Egyesülete csoportvezető-képzésén; a következő képzési időpontokat megtalálod honlapunkon.
tudatosvasarlo.hu/okokor

AZ ÖKOKÖRÖK SIKEREI

Az ÖkoKörökben az a közös, hogy résztvevők életük egy-egy területének zöldítésére, átgondolására vállalkoznak. A több mint egy tucat országban sikeres nemzetközi programot a Tudatos Vásárlók Egyesülete dolgozta ki, és koordinálja Magyarországon 2010 óta.



Magyarországi eredmények

Közel **400** kiképzett csoportvezető

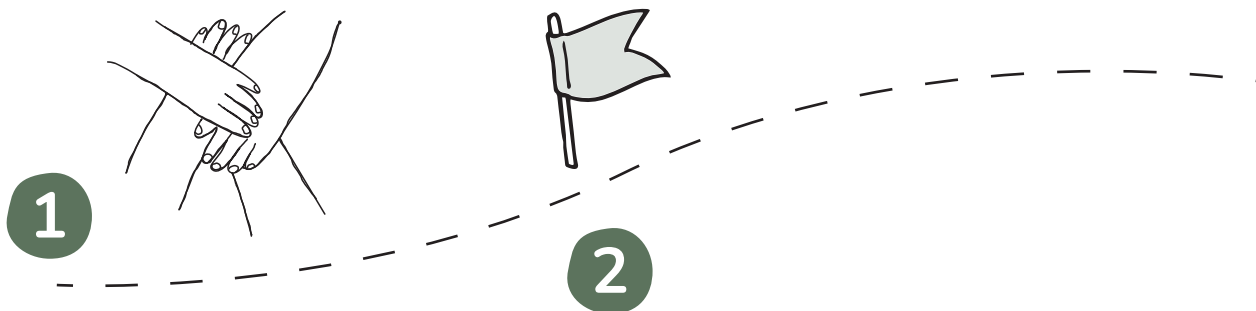
Több mint **4500** zöldülő háztartás

Az öko tisztítószer használata **50%**-kal nőtt a háztartásokban

Az élelmiszer-pazarlás átlagosan **50%**-kal csökkent a résztvevők körében

MILYEN EGY IRODA ÖKOKÖR?

Az Iroda ÖkoKör lehetőséget ad nekünk, hogy közösen dolgozzunk a munkahelyi fenntarthatóságon. Együtt találjuk meg azokat a megoldásokat, amelyek nemcsak a tágabb környezetünkre, hanem mindannyiunk munkakörnyezetére és hétköznapi életére is pozitív hatással vannak. Ez egy támogató közösség, ahol közösen alkotunk, tanulunk, tanítunk és tesszük zöldebbé a mindennapjainkat.



1

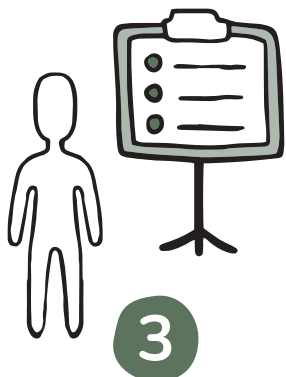
Közösségi alapú működés

- Az ÖkoKörökben mindenki aktív résztvevő. Egy csapatként viselkedtek, ahol mindenki ötletei és hozzájárulása számít.
- Kisebb csoportban, 5–8 fővel dolgoztok, hogy mindenki érezze, valóban hatással lehet a folyamatokra.

2

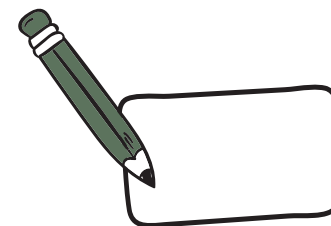
Témaközpontúság

- Közösen választjátok ki a témát, ami mindenkinek fontos és megvalósítható, például egészséges munkahely, zöld közlekedés vagy fenntartható munkahelyi étkezés.
- A témát kiválasztó döntést a csoportvezető segítségével, játékos eszközökkel és a munkafüzet segítségével hozzátok meg.



Céges és egyéni szintű megközelítés

- A kiválasztott témában céges szinten olyan változásokat érhetnek el, amelyek mérhetők, és a vállalat egészére pozitív hatással vannak – például kevesebb hulladék, fenntarthatóbb energiafelhasználás vagy zöldebb beszállítók.
- Az adott témában egyéni szinten is mindenki kipróbál kisebb kihívásokat, amelyek nemcsak a munkahelyen, hanem az otthonokban is hozzájárulnak a fenntarthatósághoz.



Eszközök és támogatás

- Ez a munkafüzet lépésről lépésre vezet titeket a kihívások megoldásában és a célok elérésében.
- Játékos elemek, tippek és közös feladatok segítenek abban, hogy a folyamat élvezetes és sikeres legyen.

7

4



Mérhető eredmények

- A találkozók során figyelemmel kíséritek a közösen kitűzött céljaitok megvalósulását.
- Így közösen tapasztalhatjátok meg azt is, hogyan lesz kézzelfogható hatása annak, amit együtt tesztek.

5



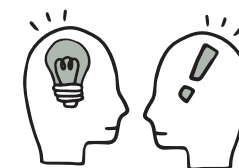
Rövid és hatékony találkozók

- A program 5 találkozóból áll, amelyek mindegyike körülbelül 2 órák.
- Így biztosítható, hogy hatékonyan dolgozzatok együtt egy előre tervezhető időkeretben.

6

Motiváció és inspiráció

- Egymás példájából meríthettek erőt és ötleteket.
- Támogatjátok egymást abban, hogy zöldebb döntéseket hozzatok, és ezek a változások másokat is inspiráljanak körülöttetek.



Az ÖkoKör 6 alapelve

1 » A kreativitás hajt minket. Örülni akarunk, nem szenvedni.

2 » Megoldásokat keresünk. Arra építünk, ami működik; ami nem, azzal nem foglalkozunk.

3 » Azzal hozzuk ki egymásból a legjobb ötleteket, hogy megosztjuk a sajátjainkat; így adunk lehetőséget a közös tanulásra.

4 » A közös nevezőt keressük egymásban.

5 » A saját helyzetünk szerint cselekszünk.

6 » Kipróbálással, gyakorlással új rutinokat alakítunk ki magunknak.



A MUNKAFÜZET FŐBB ESZKÖZEI

Témák

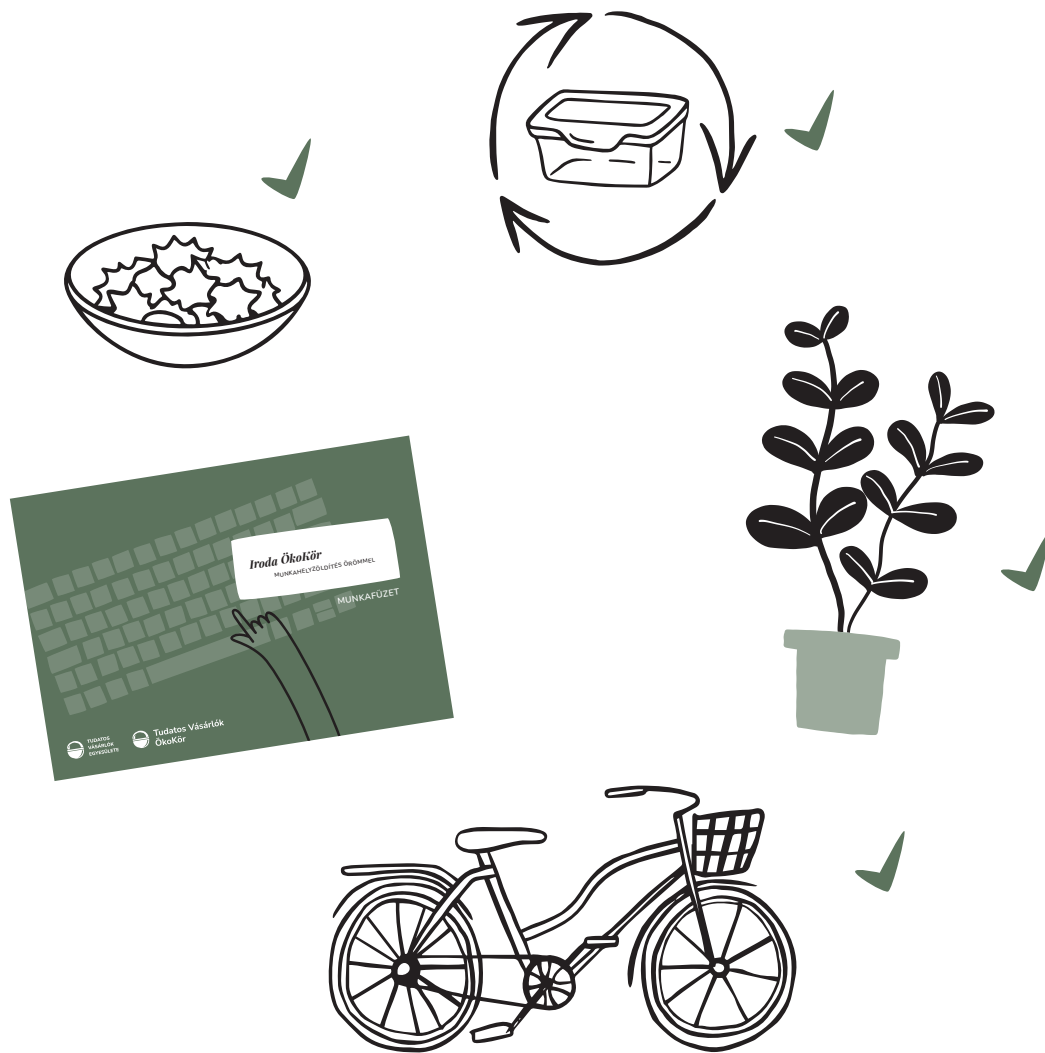
Az Iroda ÖkoKörben 4 téma közül választhatok ki egyet az első találkozón. Szavazatok arra, amely a csoport minden tagja számára releváns és megvalósítható, a következő találkozókra pedig csak erre fókuszáltak. Mindegyiknél találtak példákat egyéni és céges szintű kihívásokra is. Ezek célja, hogy kézzelfogható és fenntartható eredményeket érjete el, miközben motiváltak és elkötelezettek maradtok.

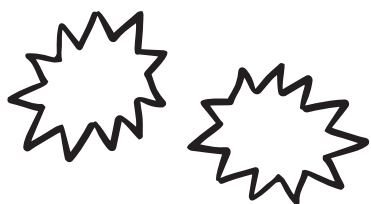
A SZÓBA JÖHETŐ TÉMAKÖRÖK

- Egészséges munkakörnyezet
- Zöld közlekedés
- Körforgásos gazdaság
- Munkahelyi étkezés

Miért csak egy téma?

- Ha túl sok témával foglalkoztok egyszerre, könnyen túlterhelődtök, és elveszíthetitek a fókuszot.
- Egyetlen témára összpontosítani nemcsak egyszerűbb, hanem azért is hasznos, mert így azonnal érezhető és mérhető eredményeket érhettek el, ami erőt adhat a folytatáshoz.
- Egyetlen területre koncentrálva minden kreatív energiátokat arra fordíthatjátok, hogy valódi változást érjete el, így jobban láthatjátok az erőfeszítéseitek kézzelfogható eredményét.





Kihívások

A kihívások olyan gyakorlati tanácsok, ötletek, amelyek lehetőséget adnak arra, hogy lépésről lépésre változtassatok szokásaitokon, miközben konkrét eredményeket értek el.

- A munkafüzetben lévő kihívások nem elvárások, hanem lehetőségek. Ezeken kívül választhattok más kihívást is, ami jobban passzol a ti helyzetetekhez.
- A kihívások túlmutatnak a konkrét feladatokon. Arra tanítanak bennünket, hogy hosszú távon is fenntarthatóbb döntéseket hozzunk, és ezek a szokások nemcsak a munkahelyünkön, hanem az életünk más területein is beépülnek a mindennapjainkba. Ezek az apró lépések sokszor nagy változásokat indíthatnak el, és általuk példát mutathatunk a körülöttünk lévőknek.

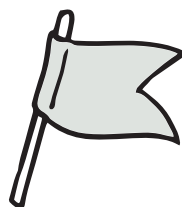
A kihívások során elért eredményeiteket az utolsó találkozón mindenképp ünnepeljétek meg, hiszen megdolgoztatok érte, megérdemlitek.

Kétféle kihívást találsz a munkafüzetben.

Céges kihívások



- Miután az első alkalommal kiválasztottátok a témát, amire fókuszálni szeretnétek az ÖkoKörben, a témához kapcsolódó céges kihívások ötletet adnak, hogy milyen konkrét lépést próbáljatok ki a munkahely zöldítéséhez.
- Ezen felül vagy ezek helyett bármilyen más kihívást is megvalósíthattok, ami pozitív hatással van a munkahelyi környezetetekre, hiszen ti ismeritek legjobban a munkahelyetek helyzetét, adottságait.



Egyéni kihívások



- Az egyéni kihívásokhoz olyan tippeket gyűjtöttünk össze, amelyeket a munkahelyi vezetőséggel való hosszadalmas egyeztetés nélkül, egyedül vagy néhány munkatársaddal közösen egyszerűen megvalósíthatsz az irodában és otthon is.

- Segítendő a munkát, mindegyik kihívás mellett, egy színes négyzettel jelölve, négy válaszlehetőséget sorakoztatunk fel: ikszeld be, melyik illik rád a leginkább.

- Már profi vagyok
- Már próbálkozom, de még fejlődnék
- Most fogok belevágni
- Még várom az ihletet

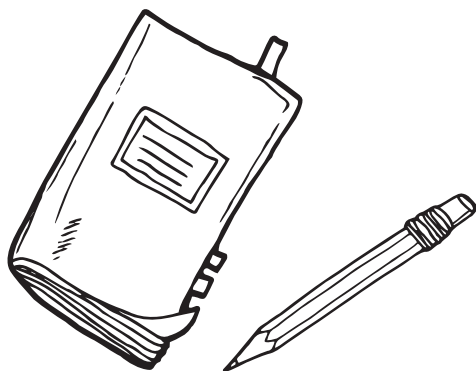
- Érdeemes a kisebb ellenállás felé haladni, és azok közül kipróbálnod egyet, amelyeknél a középső két opció valamelyikét jelölted be (Már próbálkozom, de még fejlődnék / Most fogok belevágni).
- Légy türelmes és őszinte magaddal, reális célokat tűzz ki. Válassz valami olyat, ami fontos vagy érdekes számodra, s bár kihívást jelent, de megvalósítható.
- Az is segíthet, ha a céljaidhoz vezető utat kisebb lépésekre bontod.
- Tartsd szem előtt, hogy mindenki saját élethelyzetéhez és lehetőségeihez mérten tud változtatni, fejlődni.



Kedves Naplóm!

A munkafüzet végén három „Kedves naplóm!” részt is találsz. Ezzel arra buzdítunk, hogy az ÖkoKör során érdemes legalább három egyéni szintű vállalat is kipróbálnod, és mindhárom lépésről lépésre végiggondolnod.

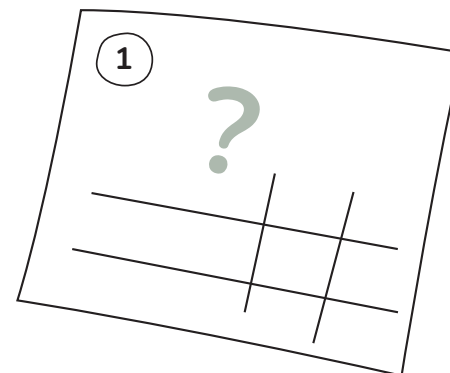
- Kutatások bizonyítják, hogy egy-egy cél megvalósítása akkor lesz a legsikeresebb, ha minél konkrétabb lépésekre vagy kisebb célokra bontjuk, és az eredményekről visszajelzést adunk – magunknak vagy egy segítőnknek. Ez mozgósítja az energiánkat, és nagyobb, kitartóbb erőfeszítést tesz lehetővé.
- Az ösztönző hatást növelik a célunkhoz kitűzött határidők is.
- Arra biztatunk, hogy a kihívásaidat, az azokhoz kapcsolódó céljaidat és az egyes lépéseket beszéld át a csoporttársaidal, hiszen „Több szem többet lát”.



Ökotükör

Miután közösen kiválasztottátok a témát, amivel foglalkozni szeretnétek, kezdődhet az ötletelés, hogy az adott területen milyen munkahelyi kihívást szeretnétek kipróbálni, esetleg többet is. Ahhoz, hogy az ÖkoKör végén megbizonyosodjatok arról, hogy a választott kihívásnak valóban van pozitív hatása, fontos szerepe van az Ökotükörnek. Ezt egy külön lapon kapjátok meg a csoportvezetőtől, és a csoporttal közösen dolgoztok vele.

- Az Ökotükör voltaképpen egy pillanatfelvétel, amely megmutatja, hogy honnan indultok az ÖkoKör elején, és meddig juttok el a végére.
- Mérhetőség nélkül nehéz lenne megállapítani, hogy egy adott kezdeményezés valóban hatékony-e. Az adatok és számok segítségével pontosan láthatjátok, milyen eredményeket értetek el – például hány kilogramm hulladékot spóroltatok meg, vagy mennyi energiát takarítottatok meg.
- Ha látjátok a konkrét számokat, amelyek a munkátok eredményét tükrözik, akkor az ösztönözhet benneteket a folytatásra.



Tematikák I.

EGÉSZSÉGES MUNKAKÖRNYEZET

Célunk, hogy munkakörnyezetünk egészségesebb és inspirálóbb legyen. Törekszünk a természet közelségének megteremtésére, például növényekkel zöldítjük az irodát. Figyelmet fordítunk a mozgásra is: bátorítjuk egymást, hogy rendszeresen tartsunk rövid szüneteket, amelyek segítenek felfrissülni.

Az egészséges munkakörnyezet megteremtése nemcsak a fizikai egészségünket támogatja, hanem pozitívan hat a mentális jóllétünkre, a produktívásunkra és a munkahelyi légkörre is.



Miért fontos az egészséges munkakörnyezet témaköre?

➤ Fizikai egészségünk védelme

A megfelelő munkakörnyezet csökkenti a stresszt, a fáradtságot és az egészségügyi problémák (például a mozgásszervi panaszok) kialakulásának kockázatát.

➤ Mentális jóllét javítása

A barátságos, rendezett és zöld munkahely javítja a hangulatot, csökkenti a stresszt és növeli az elégedettséget.

➤ Produktivitás erősítése

Ha jól érezzük magunkat a munkahelyünkön, hatékonyabban tudunk dolgozni. A természetes fény, a tiszta levegő és a kényelmes környezet mind hozzájárul a teljesítményünkhöz.

➤ Környezeti fenntarthatóság segítése

Az egészséges munkakörnyezet nemcsak az emberekre van pozitív hatással, hanem a környezetünkre is. A fenntartható megoldások bevezetésével mérsékelhetjük az ökológiai lábnyomunkat.



CÉGES KIHÍVÁSOK



CÉGES KIHÍVÁS #1

Tisztítószer-takarékosság, ökofókusz

#C1A A meglévő irodai tisztítószereket próbáljátok takarékosan, jól beosztva használni.

#C1B Új tisztítószer vásárlásnál részesítsétek előnyben a hiteles ökocímkével (például EU Ecolabel) ellátott szereket.

#C1C Ha van felesleges tisztítószer, amit már nem használtok, kidobás helyett kérdezzétek meg, hogy valamelyik munkatárs vagy közeli intézmény hasznát tudja-e venni.



TUDTAD?

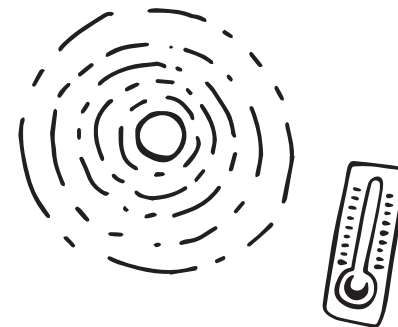
- A vízkőoldók erős savak, a lefolyótisztítók pedig erős lúgok, amelyek a szennyvízbe és onnan az élővizekbe kerülve káros hatásúak.
- A legtöbb fertőtlenítőszer nátrium-hipokloritot tartalmaz, ezt szoktuk hipónak nevezni. Erősen reaktív, sejtkárosító hatású anyag.
- A legtöbb folyékony mosogatószer és szappan, valamint a tusfürdők és samponok zömének habzóanyaga az olcsón előállítható SLS (Sodium Lauryl Sulfate) vagy SCS (Sodium Coco-Sulfate). Mindkét anyag jól tisztít és remekül habzik, viszont lemarja a bőr természetes zsírrétegét, így csökken a bőr védekezőképessége, könnyebben kiszárad, kisebesedik.
- A zsíroldó szerek – a természetes és a szintetikus zsíroldók egyaránt – a bőr zsírrétegét is oldják, és akár marást is okozhatnak.
- Az üvegtisztító szerek általában tartalmaznak dietilén-glikolt, ami azon túl, hogy irritálja a szemet, a torkot és az orrot, rendszeres használat esetén károsíthatja a májat és a vesét is.

CÉGES KIHÍVÁS #2

Szabályozott hőmérséklet

#C2A Télen próbáljátok meg 21 fokon tartani az irodai hőmérsékletet. Ezzel csökkenthetitek egyrészt az energiaköltségeket, másrészt a vegyi anyagok kipárolgását a bútorokból, padlóból.

#C2B Nyáron figyeljetek oda, hogy a klíma ne legyen túl alacsony hőfokra állítva, ez ugyanis nemcsak energiapazarló, de a kint és bent közötti túl nagy hőmérsékletkülönbség az egészségre is káros.



CÉGES KIHÍVÁS #3

Alternatív léghfrissítés

#C3A Ha mindenképp illatosítanátok az iroda levegőjét, inkább használjatok szárított növényeket (például levendula, citromhéj), vagy próbáljatok ki természetes illóolajokat.



#C3B Bizonyos illóolajoknak fertőtlenítő, nyugtató, másoknak élénkítő hatása van. Nézzetek utána, melyik mire jó. De ha lehet, elsősorban a jól bevált szellőztetést alkalmazzátok.

CÉGES KIHÍVÁS #4

Élő növények a dekorációhoz

#C4A Műnövények helyett szerezzetek be élő növényeket, amelyek nemcsak dekorációként funkcionálnak, hanem segítenek a levegő tisztításában is. Látványuk a hangulatot is javítja.

#C4B Ha nagyobb pénzügyi keret van rá, akár zöld növényfalat is létrehozhatok. Érdeemes erre szakosodott vállalkozás segítségét kérni.



CÉGES KIHÍVÁS #6

Természetes fény és zöld szünetek

#C6A Ha az iroda kialakítása lehetővé teszi, igyekezzetek a természetes fényt maximálisan kihasználni, mert ez nemcsak energiamegtakarítást eredményez, de a munkavállalók jólétére is pozitívan hat.

#C6B Támogassátok a zöld szüneteket, amikor a munkatársak kimehetnek egy kis sétára vagy levegőzni.



Munkakörnyezet

TUDDTAD?

- Léghfrissítő termékek használatakor rengeteg vegyi anyag juthat a levegőbe, köztük illékony szerves vegyületeket (volatile organic compound – VOC).
- Ezek a vegyületek folyékony vagy szilárd anyagok, amelyek szobahőmérsékleten gáz-halmazállapotúvá válnak, vagy gázokat bocsátanak ki.
- Szem-, orr- vagy torokirritációt, fejfájást, koordinációs zavart, hányingert okozhatnak, növelhetik az asztma, allergia kockázatát.

CÉGES KIHÍVÁS #5

Bútorok természetes anyagból

#C5A Ha új bútorokra van szükség az irodában, részesítsétek előnyben a tömörfából vagy más természetes alapanyagból készült, hiteles öko címkés bútorokat, hogy csökkentsétek a káros anyagok kipárolgását és támogassátok a fenntartható forrásokat.

#C5B Ha lehet, válasszatok használt bútort, mert ezekből már elpárolgott a káros vegyi anyagok nagy része.

TUDDTAD?

- A magyarok 44 százaléka tölt minimum napi 7 órát ülással vagy fekvéssel (természetesen alvásidőn túl), ami már az egészséget veszélyeztető rizikófaktornak számít.



CÉGES KIHÍVÁS #7

Szabadban végzett megbeszélések

#C7A Bátorítsátok a kültéri megbeszéléseket, amennyiben az időjárás engedi. Egy friss levegőn megtartott találkozó energikusabbá teheti a résztvevőket.



CÉGES KIHÍVÁS #8

Digitális detox

#C8A Közösen jelöljétek ki egy napot, amikor a munkatársak minimalizálják a digitális eszközök használatát. Ilyenkor fókuszáljatok a személyes találkozókra, a papírra írt jegyzetekre és az offline tevékenységekre.



TUDTAD?

- A magyarok átlagosan napi 4,3 órát töltenek internetezéssel, s ez a szám évről évre nő. Ez heti szinten 30,1 órát, vagyis több mint egy egész napot jelent.
- A legtöbb időt a kapcsolattartás (közösségi média használata), a szórakozás (filmezés, videónézés), valamint a csetelés, üzenetváltás viszi el.
- A közösségi média használata, illetve a zene, az e-mail, a videóstreaming és a kereskedelem egyre inkább online térbe kerülése rengeteg új adat tárolását jelenti.



CÉGES KIHÍVÁS #9

Pozitív hírek, inspirációs idő

#C9A Hetente egyszer tartsatok egy rövid inspirációs időt, ahol pozitív híreket vagy motiváló történeteket oszthattok meg egymással. Ez segít a mentális jóllét fenntartásában, továbbá csökkenti a digitális zajt.



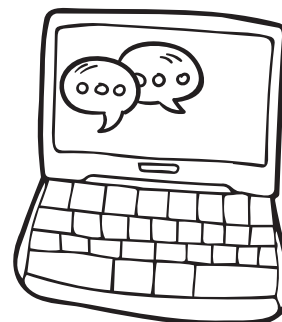
#C9B Készíthettek egy „pozitív hírek” táblát is, ahova mindenki felírhatja, milyen jó dolog történt vele a héten.

#C9C Ha van rendszeres meetingetek, az egyik fix napirendi pont lehet a „pozitív kör”.

CÉGES KIHÍVÁS #10

Egészséges digitális szokások

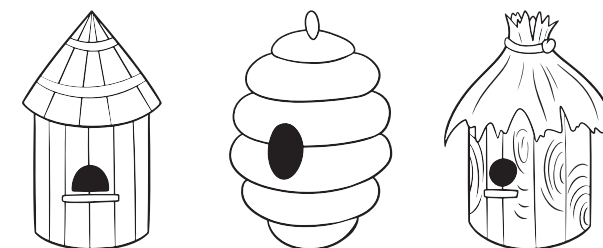
#C10A Tartsatok rendszeres digitális jólléti képzést. Hívjatok meg szakértőket, akik segítenek abban, miként csökkenthetitek a digitális túlterhelést, hogyan kezelhetitek hatékonyabban az e-maileket, és hogyan alakíthattok ki egészséges digitális szokásokat.



Fenntartható csapatépítők

#C11A Ha csapatépítőt szerveztek, válasszatok olyan programot, amelynek alacsony az ökológiai lábnyoma, és tömegközlekedéssel is megközelíthető; ilyen lehet például egy közeli kirándulás.

#C11B Részesítsétek előnyben azokat a programokat, amelyeknek társadalmi haszna is van, mint például az önkéntes munka.



CÉGES KIHÍVÁS #12

Rovarhotel és madáretető

#C12A Ha van irodaudvar vagy erkély, helyeztetek ki egy természetes anyagokból készült rovarhotelt, hogy támogassátok a méheket és egyéb beporzókat.

#C12B Amennyiben megoldható, tegyetek ki madáretetőt vagy madáritatót az iroda környékén. A madarak megfigyelése remek kikapcsolódást nyújthat a munkanap során.

EGYÉNI KIHÍVÁSOK



EGYÉNI KIHÍVÁS #1

Szabályozott képernyőidő

#E1A Vezesd be, hogy például kétóránként 5–10 percre felállsz

- a képernyő elől, hogy elkerüld
- a szemfáradást és növeld a
- hatékonyságot.

#E1B Próbáld ki a „20-20-20” szabályt, amely szerint minden 20 perc képernyőnézés után 20 másodpercre nézz valami 20 láb (kb. 6 méter) távolságra lévő tárgyra.



EGYÉNI KIHÍVÁS #2

Offline munkaidőblokkok

#E2A Tervezz olyan napirendet, amelyben bizonyos időszakokban offline dolgozol, így a fontos feladatokra koncentrálhatsz internetkapcsolat és értesítések nélkül.

EGYÉNI KIHÍVÁS #3

Környezetbarát mosogatószer

#E3A Használj EU Ecolabel ökocímkével ellátott mosogatószeret.

#E3B Próbáld ki olyan környezetkímélő alternatívákat, mint például a citromsav vagy a szódadikarbóna.



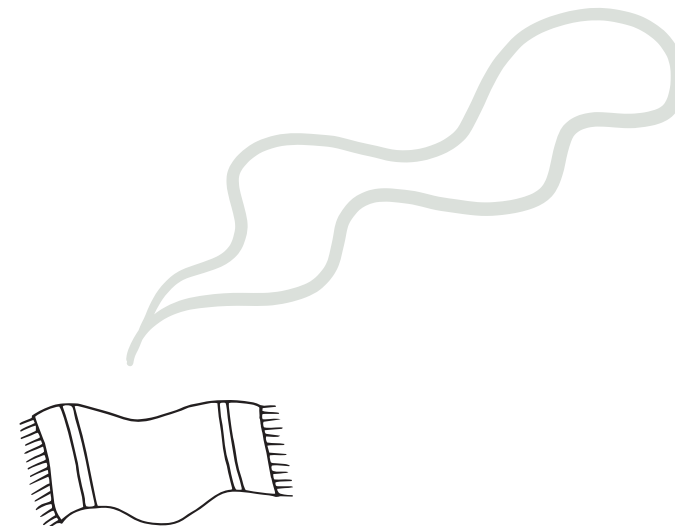
EGYÉNI KIHÍVÁS #4

Szellőztetés és szagtalanítás

#E4A Ha rossz a levegő az irodában, mielőtt bármilyen bonyolult megoldásra gondolnál, vedd be a rendszeres szellőztetést.

#E4B Sokan azért használnak illatosítót, hogy elnyomják a szőnyeg vagy a bútorkárpit áporodott szagát, holott ezt szódadikarbónával jó eséllyel egyszerűen meg is szüntethetjük, míg a macacs foltoknál az esetes víz hozhat megoldást.

#E4C Ha takarító cég végzi az iroda takarítását, kérhetek külön kárpittisztítást, de kérdezzetek rá, hogy milyen tisztítószeret használnak.





TUDDAD?

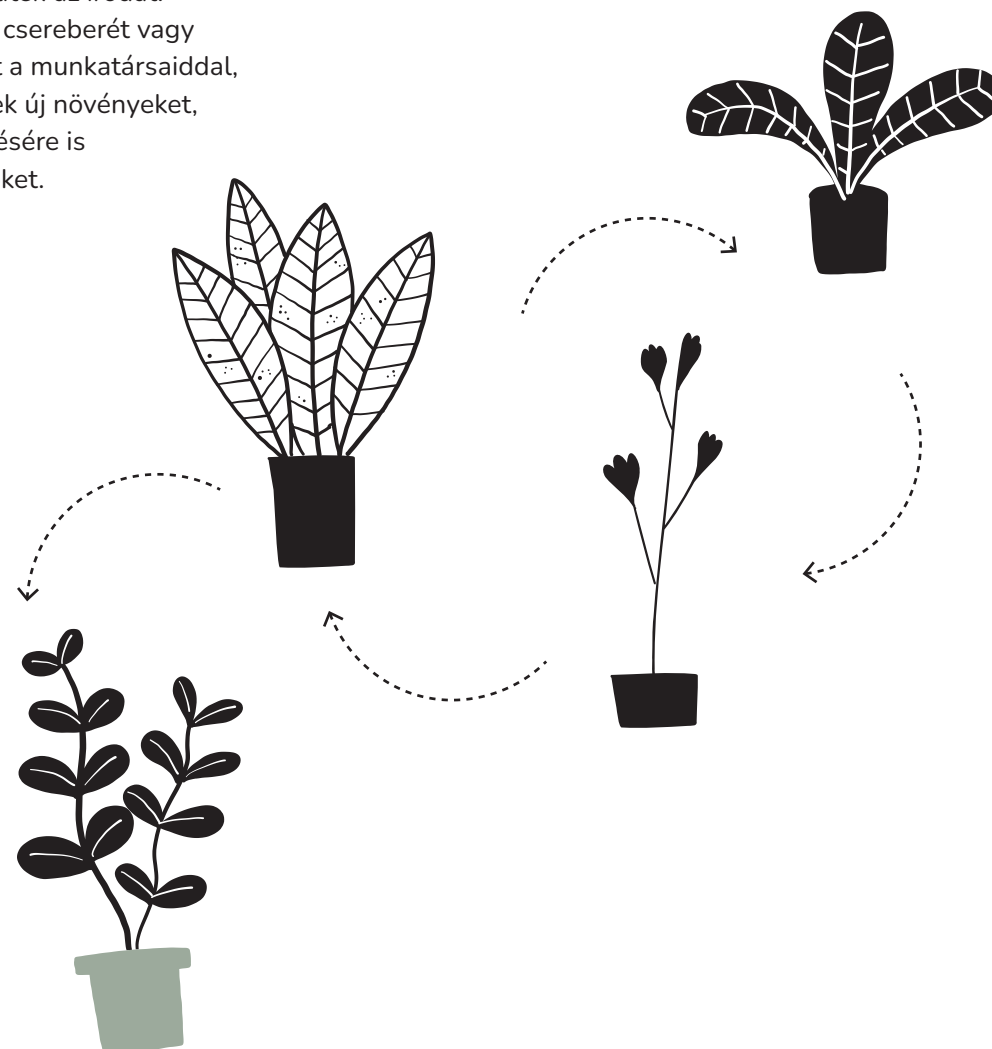
- Egy 5 perces keresztthuzat napi 3-4 alkalommal többet ér, mint ha egyszer huzamosabb ideig nyitva tartod az ablakot. Utóbbi ugyanis télen főlöslégesen lehűti, nyáron pedig felmelegíti a falakat.
- Ha a szőnyeg vagy a bútokárpit áporodott szagát szeretnéd eltüntetni, szórj rájuk szódabikarbonát, körömkefével vagy tiszta cipőkefével finoman dörzsöld át a felületet, majd hagyd állni egy-két órát, utána pedig porszívózd át alaposan.
- Makacs szennyeződés esetén segíthet, ha ecetes vizet spriccelsz a lakástextilre, majd jól átdörzsölöd.
- Ha rossz szaga van a hűtőnek, tegyél be egy kis tálkában szódabikarbonát pár csepp citromlével, hogy elnyelje a szagokat.

EGYÉNI KIHÍVÁS #5

Növényi cserebere

#E5A

Nagyobb anyagi ráfordítás nélkül is zöldíthetitek az irodát. Szervezz növényi csereberét vagy növényfelajánlást a munkatársaidal, így haza is vihetek új növényeket, de az iroda zöldítésére is használhatjátok őket.



Munkakörnyezet

Tematikák II.

ZÖLD KÖZLEKEDÉS

A közlekedési szokásaink akkor lesznek fenntarthatóbbak, ha támogatjuk a gyaloglást, a kerékpározást és a car-sharing megoldásokat. Segíthet, ha közösen dolgozunk azon, hogy a munkahelyen megfelelő infrastruktúra legyen, például kerékpártárolók vagy zuhanyzók, amelyek megkönnyítik a zöld közlekedési formák választását.

A zöld közlekedés támogatása kiemelt jelentőségű, hiszen a közlekedési szokásaink nemcsak az egyéni életünkre, hanem a környezetre és a munkahelyi közösségre is hatással vannak. A fenntartható közlekedés segít csökkenteni a károsanyag-kibocsátást, javítja az egészségünket, és hozzájárul egy élhetőbb városi környezethez.



Miért fontos a zöld közlekedés témaköre?

➔ Környezetvédelem

A közlekedés az egyik legnagyobb károsanyag-kibocsátó szektor. Ha többen választunk környezetbarát alternatívákat, például kerékpározást vagy gyaloglást, jelentősen mérsékelhetjük a szén-dioxid-kibocsátást.

➔ Egészségünk védelme

A gyaloglás és a kerékpározás nemcsak környezetbarát, hanem jót tesz az egészségünknek is. Rendszeres mozgással erősíthetjük a szív- és érrendszerünket, valamint csökkenthetjük a stresszt.

➔ Költséghatékonyság

A zöld közlekedési megoldások, mint például a car-sharing, a tömegközlekedés vagy a kerékpárhasználat, hosszú távon anyagi megtakarítást jelentenek.

➔ Jobb városi környezet

A fenntartható közlekedési szokások csökkentik a forgalmi dugókat és a zajszennyezést, így élhetőbbé teszik a városi környezetet.

➔ Közösségépítő hatás

A közös közlekedési kezdeményezések, például car-sharing vagy biciklis kampányok, összehozzák a kollégákat, és erősítik a munkahelyi csapatszellemet.



CÉGES KIHÍVÁSOK



CÉGES KIHÍVÁS #1

Rövid utak gyalog vagy kerékpárral

- #C1A Ösztönözzétek a munkatársakat, hogy az irodába vagy a közeli helyszínekre gyalog, kerékpárral vagy tömegközlekedéssel jussanak el.
- #C1B A munkahelyi parkolóhelyek helyett támogassátok a távolabbi parkolást, és a hátralévő távolság megtételét gyalog.
- #C1C Alakítsatok ki biztonságos, fedett biciklitárolókat, ahol a munkatársak nyugodtan letehetik kerékpárjaikat.

TUDDTAD?

- Az Európai Környezetvédelmi Ügynökség adatai szerint a közlekedés felel Európában a levegőtisztaság-romlásnak közel 25 százalékáért.
- Ennek háromnegyedét a közúti közlekedés teszi ki, s ez az arány egyre növekszik.

CÉGES KIHÍVÁS #2

Mozgásra ösztönözve

- #C2A A kerékpárral érkezők, vagy szünetben sportolók számára a zuhanyzó és öltöző lehetőséget biztosít, hogy frissen és kényelmesen kezdhessék a napot.
- #C2B Az irodában elhelyezhettek kisebb öltözőszekrényeket, ahol a munkatársak a sportfelszerelésüket vagy váltóruhájukat tarthatják.



CÉGES KIHÍVÁS #3

Díjazott séták

- #C3A Hirdessetek heti vagy havi kihívásokat, például „Menj gyalog 10 ezer lépést egy nap”, vagy „Sétálj munkába hetente egyszer” címen, amelyeket kisebb ajándékokkal, például utalványokkal lehetne díjazni.



/// INFOBLOKK

Drezdáig, és vissza



Egy 5 perces, településen belüli autópályán **2–2,5 kilométert** tehetünk meg.

Ha napi két ilyenrel számolunk, az havonta minimum **120 kilométert**.

Éves szinten ez már **1440 kilométert** jelent, ami olyan, mintha Budapestről elautóznánk Drezdába és vissza.

167 kg

Mindez hozzávetőlegesen évi **167 kilogramm** szén-dioxidot termel.



Ekkora éves kibocsátás kompenzálásához 8 kifejlett, felnőtt fa munkájára lenne szükség.

CÉGES KIHÍVÁS #4

Home office

- #C4A A rugalmas munkavégzés segíthet csökkenteni a munkába járásból származó karbonlábnyomot. Támogassátok, hogy a munkatársak hetente vagy havonta meghatározott napokon otthonról dolgozhassanak.

CÉGES KIHÍVÁS #5

Telekocsi

#C5A Indíthattok egy belső telekocsi-programot, amelyben azonos irányba közlekedő kollégák megoszthatják az autózást. Egy alkalmazás vagy belső platform segítségével könnyedén szervezhető a közös utak.



//// INFOBLOKK

Lábnymhagyók

Mennyivel nőtt a megtett kilométerek száma 1995 és 2022 között az EU-ban?

Autóval



+25%

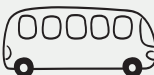
Repülővel



+150%

Tömegközlekedéssel

+0%



CÉGES KIHÍVÁS #6

Fenntartható utazási szemináriumok

#C6A Szakértők meghívásával szervezhetitek fenntarthatóságról szóló előadásokat, workshopokat, amelyeken a munkatársak megtanulhatják a fenntartható utazási lehetőségek előnyeit, tippeket kaphatnak a karbonlábnyom csökkentésére.

CÉGES KIHÍVÁS #7

Rövid távú repülőutak minimalizálása

#C7A Bátorítsátok egymást, hogy rövid távú üzleti utak során repülés helyett válasszatok vonatot vagy autómegosztó szolgáltatásokat, ezzel csökkentve a karbonlábnyomokat.

TUDTAD?

Zöld közlekedés

- Az európai légiközlekedés éves CO₂-kibocsátása jelenleg nagyjából akkora, mint Csehország teljes éves kibocsátása, és ez az érték rohamosan nő.
- A 800 kilométernél rövidebb repülőutak esetében (ilyen például a Budapest–Berlin vagy a Budapest–Velence távolság) a szén-dioxid-kibocsátás nagyobb annál, mintha autóval (telekocsival) vagy tömegközlekedéssel megyünk.
- Ez az a távolság, amely még időben is nagyságrendileg ugyanannyi bármilyen közlekedési eszközzel, ha a reptéri transzfert és a várakozási időt is beleszámítjuk.

CÉGES KIHÍVÁS #8

Sok rövid helyett egy hosszabb utazás

#C8A Évente több rövidebb üzleti út helyett próbáljatok meg egy hosszabb utazást tervezni, amelynek során több ügyfelet is meglátogathatnak az alkalmazottak.

#C8B Ahol lehetséges, részesítsétek előnyben a helyi közlekedési lehetőségeket (például vonat, telekocsi).

EGYÉNI KIHÍVÁSOK



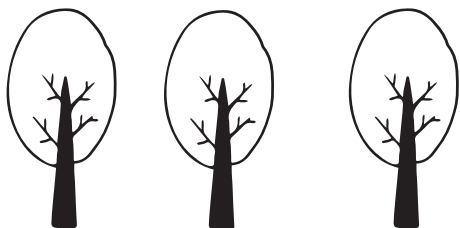
EGYÉNI KIHÍVÁS #1

Sétálás a zöldben

- #E1A Próbáld ki, hogy rendszeresen tartasz kisebb, például 15–20 perces sétát zöld területen a munkaidő előtt, után vagy akár egy rövid szünet során.
- Ezzel növelheted a mentális és fizikai jóllétedet.

TUDDTAD?

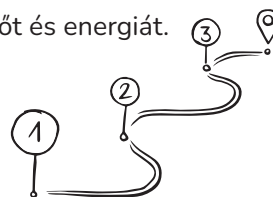
- A rendszeres fizikai aktivitás kulcsfontosságú a szív- és érrendszeri megbetegedések, vagy például a 2-es típusú cukorbetegség és a rák megelőzésében, illetve sikeres kezelésében.
- A testmozgás a mentális egészségre is pozitív hatással van, mérsékeli a depresszió és a szorongás tüneteit, javítja a gondolkodási képességeket, megelőzi az agyi funkciók leépülését.



EGYÉNI KIHÍVÁS #2

Csoportosított utak

- #E2A Amikor egy adott nap több üzleti találkozót vagy helyszíni látogatást tervezel, próbáld meg az útvonalakat úgy összehangolni, hogy egy úton több célt is elérhess, csökkentve ezzel az autózással töltött időt és energiát.
- -
 -



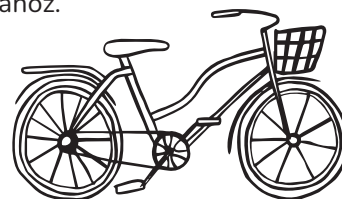
EGYÉNI KIHÍVÁS #3

Biciklis napok

- #E3A Szervezetek havi biciklis napokat, amikor mindenkit arra bátorítotok, hogy kerékpárral érkezzon a munkába.
- -
 -

- #E3B Ezen a napon kisebb jutalmakat, például reggeli kávé vagy egészséges reggelit is kínálhattok a résztvevőknek.
- -
 -

- #E3C Csatlakozzatok a Magyar Kerékpáros Klub Bringázz a munkába! kampányához.
- -
 -



EGYÉNI KIHÍVÁS #4

Mozgás beiktatása munkaidőben

- #E4A Időnként hagyd ki a liftet, és inkább lépcsőn közlekedj az emeletek között az irodaházon belül.
- -
 -

- #E4B Ha egy közeli célponthoz kell eljutni a környéken, ne ülj autóba, menj inkább gyalog.
- -
 -



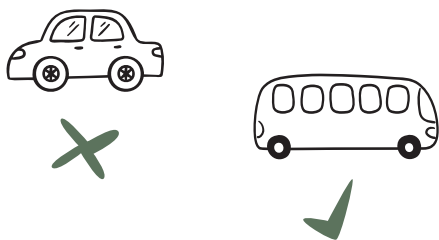
TUDDTAD?

- Sokszor bele sem gondolunk, hogy a rövid, 5–10 perces autóutak (például elugrunk valamit elintézni ebédszünetben, vagy egy közeli meetingre) érdemben növelik a CO₂-lábnyomunkat.
- Mennyivel jobb élmény lehet 10–15 percet sétálni vagy biciklizni helyettük – legalább néha.

EGYÉNI KIHÍVÁS #5

Tudatos autóhasználat

- #E5A Vegyél részt autómentes napokon, vagy alkalmaz a kollégákkal autómegosztást.



EGYÉNI KIHÍVÁS #6

Naplózott közlekedés

- #E6A Egy hónapon keresztül vezessetek naplót a zöld közlekedési szokásaitokról, és a végén osszátok meg a tapasztalataitokat a kollégákkal, hogy másokat is inspiráljatok.

- #E6B A legjobb ötleteket díjazhatjátok, így ösztönözve az alkalmazottakat az aktív részvételre.



EGYÉNI KIHÍVÁS #7

Appok és térképek

- #E7A Nézzetek utána, milyen közlekedési alkalmazások érhetőek el (például közösségi közlekedés, car-sharing vagy kerékpárkölcsonzó applikációk), amelyek segítenek hatékonyabbá és zöldebbé tenni az utazásaitokat.

- #E7B Készítsetek egy irodai közlekedési térképet, amely bemutatja a legjobb kerékpárutakat, kerékpár-, roller- vagy autómegosztó állomásokat az iroda közelében.

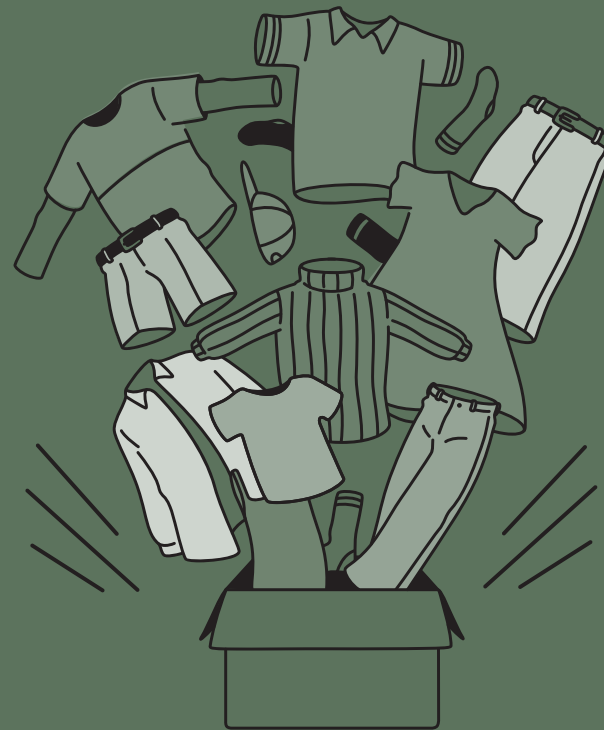


Tematikák III.

KÖRFORGÁSOS GAZDASÁG

A körforgásos gazdaság célja, hogy csökkentsük a hulladék mennyiségét és maximalizáljuk az erőforrások hatékony felhasználását azáltal, hogy termékeinket és anyagainkat újra és újra használjuk. Munkahelyi környezetben a körforgásos szemlélet bevezetése nemcsak fenntarthatóbbá teszi működésünket, hanem takarékos megoldásokat is kínál, hiszen csökkenti a hulladékkezelési költséget, valamint az új termékek beszerzéséből adódó kiadásokat.

Mindezek kapcsán ugyanakkor a közösségi szemlélet is erősödhet. Népszerűsíthetjük például az újrahasználatos eszközöket (mint a kulacsok, ételhordók és evőeszközök), továbbá közösségi eseményeket szervezhetünk (például ruhacserét vagy zöldebb ünnepléseket), hogy erősítsük a fenntarthatóságot a mindennapjainkban.



Miért fontos a körforgásos gazdaság témaköre?

➔ Hulladékcsökkentés

Ha kevesebb hulladékot termelünk, kisebb lesz a környezeti terhelés. Az újbóli használat és az újrahasznosítás révén minimalizálhatjuk a kidobott anyagok mennyiségét.

➔ Erőforrás-megtakarítás

Az egyszer használatos termékek helyett tartós, újra felhasználható eszközöket választva csökkenthetjük a természeti erőforrások túlzott kiaknázását.

➔ Költséghatékonyság

A körforgásos megoldások, például az újrahasználatos eszközök vagy a közös erőforrások igénybevétele, hosszú távon mérséklik a kiadásokat.

➔ Környezeti felelősségvállalás

A körforgásos szemlélet alkalmazása példát mutat, így hozzájárul ahhoz, hogy vállalatunk pozitív üzenetet közvetítsen a fenntarthatóságról.

➔ Kreativitás és közösségépítés

A körforgásos megoldások bevezetése új ötleteket és együttműködési lehetőségeket teremt, amelyek erősítik a csapatszellemet és a közös célok iránti elköteleződést.



CÉGES KIHÍVÁSOK



CÉGES KIHÍVÁS #1

Zöld beszerzés

- #C1A** Amikor új eszközöket vagy kellékeket rendeltek az irodába, részesítsétek előnyben a helyi gyártókat és a fenntartható, környezetbarát szállítmányozási megoldásokat.
- #C1B** Szabályozzátok a beszerzéseket: rendeljétek kevesebbszer, de nagyobb mennyiséget, hogy csökkentsétek a szállítással járó károsanyag-kibocsátást.

CÉGES KIHÍVÁS #2

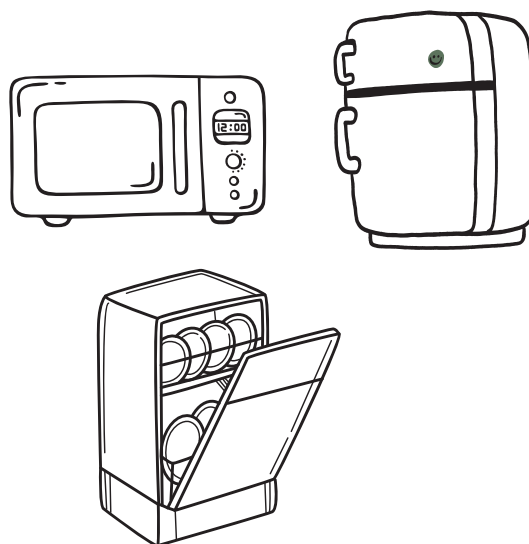
A használt is megfelelő lehet

- #C2A** Ha bútort vagy elektronikai készüléket vásároltok, nézzetek utána, milyen lehetőség van használtat venni. Ma már több helyen lehet beszerezni feljavított, ellenőrzött elektronikai berendezéseket, például laptopot, mobiltelefont. Ezzel késleltetitek a hulladékká válásukat.

CÉGES KIHÍVÁS #3

Tartós és energiatakarékos készülékek

- #C3A** Ha az irodába új hűtőszekrényt vagy kávéfőzőt vásároltok, válasszatok energiatakarékos modellt, amely hosszú távon költséghatékony és környezetbarát.
- #C3B** A Tudatos Vásárló gyártóktól független laboratóriumi terméktesztjei segítenek megtalálni az adott árkategóriában leghatékonyabb készüléket; vásárlás előtt nézzetek szét honlapunkon. tesztek.tudatosvasarlarlo.hu



CÉGES KIHÍVÁS #4

Energiamentő eszközhasználat

- #C4A** Tájékoztassátok a munkatársakat az energiatakarékos eszközhasználat, valamint a rendszeres tisztítás, karbantartás fontosságáról.
- #C4B** Kapcsoljátok ki az eszközöket munkaidő után, vagy amikor éppen nincsenek használatban. Ezzel nemcsak energiát takarítotok meg, hanem lassítjátok az eszközök amortizációját is.

CÉGES KIHÍVÁS #5

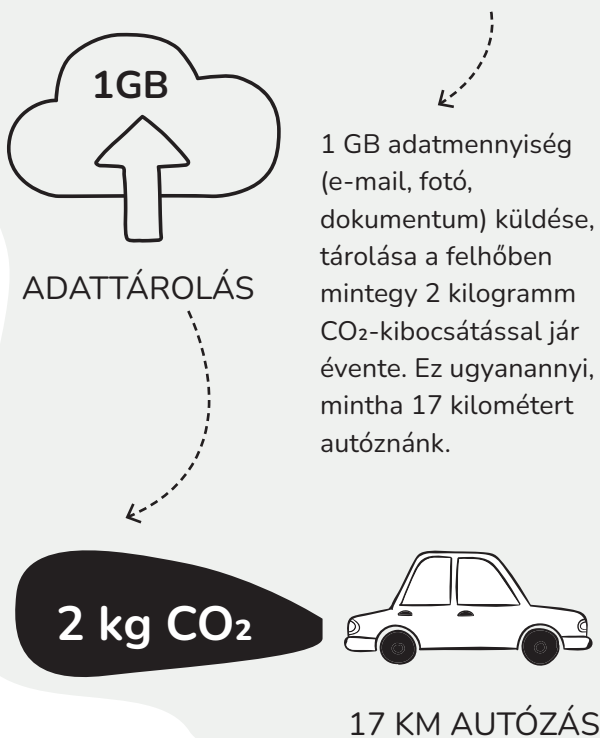
Rendszeres digitális takarítás

- #C5A** Rendezetek heti vagy havi „digitális tisztítást”, ahol mindenki átnézi és törli a régi e-maileket, duplikált dokumentumokat, valamint rendszerezi a fájljait. Ezzel nemcsak csökkentitek az adattárolás okozta környezetterhelést, de átláthatóbbak is lesznek a mappáitok és a postafiókótok.
- #C5B** Tartsatok „hírlevél-leiratkozási” kihívást, ahol mindenki átnézi, mely hírlevelekre van tényleg szüksége.

//// INFOBLOKK

Terhelő adatok

Az információs és kommunikációs technológiai ipar az adatközpontok nagy áram- és hűtésigénye, valamint a gyakori hardvercsere miatt jelentős környezeti terhelést okoz. Ez összesen a globális CO₂-kibocsátás akár 3,5 százalékáért is felelős lehet.



CÉGES KIHÍVÁS #6

Fenntartható dekoráció

#C6A Az iroda díszítésénél használjatok újrahasznosítható anyagokat, például természetes elemeket (ágak, fenyőgallyak), textilből készült díszeket, vagy kérjétek kölcsön dekorációkat. Kerüljétek az egyszer használatos műanyagholmikát.

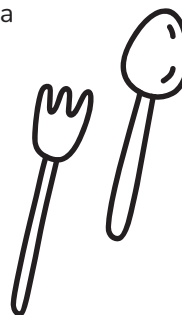


CÉGES KIHÍVÁS #7

Újrahasználható evőeszközök és poharak

#C7A Ha korábbról vannak egyszer használatos papírtányérok és műanyag evőeszközök az irodában, ne dobjátok ki, használjátok el őket.

#C7B Miután elfogytak, váltsatok többutas mosható edényekre, tárolódobozokra, evőeszközökre a közös konyhában és a rendezvényeken is. Így minimalizálhatjátok a hulladékképződést.



CÉGES KIHÍVÁS #8

Papírhulladék-minimalizálás

#C8A Csökkentsétek a papírfelhasználást a digitális dokumentumkezelés előnyben részesítésével.

#C8B Ha mégis papírra van szükségetek, használjatok újrahasznosítottat, és nyomtassatok a lap mindkét oldalára.

CÉGES KIHÍVÁS #9

Mobiltelefonok visszaforgatása

#C9A Ha a munkatársaknak van régi, nem használt mobiltelefonjuk, javasoljátok számukra a „Passzold Vissza, Tesó!” kampányban való részvételt, ahol újrahasznosítják a készülék egy részét.

#C9B Tegyetek ki egy dobozt egy jól látható helyre, jelezzétek a kollégáknak, hogy oda tehetik a már nem használt telefonjaikat. Beszéljétek meg, hogy mondjuk héthavi rotációban ki viszi el leadni azokat.



TUDDTAD?

- A mobilokban olyan nemesfémek találhatóak, amelyek bányászata nemcsak a környezetet károsítja, hanem súlyos szociális problémákat is okoz.
- Utóbbi problémákba az embertelen munkakörülmények és a gyermekmunka is beleértendő.

CÉGES KIHÍVÁS #10

Tematikus hulladékgyűjtés

#C10A Egy irodában számos olyan hulladék keletkezik, amit célszerű elkülönítve gyűjteni, ám ezeket nem elég összeszedni, mindegyikhez meg kell találni azt a szervezetet is, amelyik átveszi és felelősen kezeli – lehetőleg újrahasznosítja – azokat.

#C10B Hozzatok létre egy elektronikai hulladékgyűjtő pontot, ahová a munkatársak elhelyezhetik a már nem használt vagy elromlott eszközeiket (régi laptop, billentyűzet, töltő, kábel).

#C10C A használt tintapatronokat és tonereket gyűjtsetek külön erre a célra kijelölt tárolókban.

#C10D Tegyetek ki elemgyűjtő dobozokat, az elemek ugyanis szintén veszélyes hulladéknak számítanak.

#C10E Ha keletkeznek textilmaradékok (takarítórongyok, dekorációs anyagok), ezek számára is hozzatok létre gyűjtőhelyet.

#C10F Az irodai munka során, még ha kerülni is próbáljuk, óhatatlanul keletkezik papírhulladék; ez a termékkör is megérdemel egy külön gyűjtőalkalmatosságot.

#C10G Az iroda konyhájában és közösségi tereiben helyeztetek ki üveghulladék-gyűjtő edényeket is.



CÉGES KIHÍVÁS #11

„Mentes” napok az irodában

#C11A Tartsatok „Papírmentes péntek” napokat, amikor senki nem nyomtathat és más módon sem használhat papírt. Kapjon díjat az a csapat, amelyik a legtöbb ilyen napot tartotta az adott hónapban vagy félévben.

#C11B A „Legkevesebb szemét” kihívás során osszátok a résztvevőket kisebb csapatokra, és figyeljétek, összességében melyik csapat termeli a legkevesebb hulladékot egy adott időszak (például egy hónap) alatt. Díjazzatok a legjobbakat.

#C11C Csatlakozzatok a novemberi „Ne vásárolj semmit!” naphoz, és töltsétek a munkanapot a szabadban, közösségi eseményekkel vagy fenntartható ötletek megosztásával.

Ruházkodási praktikák

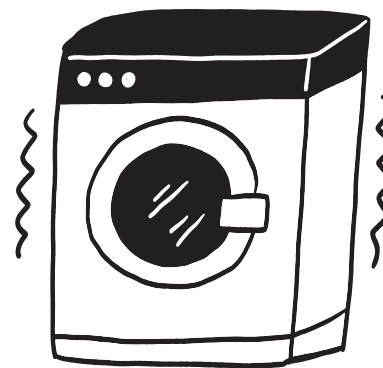
#C12A Munkahelyi közösségi programként szervezettek ruhajavító vagy -átalakító workshopokat, megtanulva az egyszerű technikákat (gombfelvarrás, szakadásjavítás), s így meghosszabbítva ruháitok élettartamát.

#C12B Egy munkahelyi „stílustanácsadó” beszélgetés vagy workshop keretében bedobhatjátok a kapszulagardrób ötletét, ahol a kollégák hasznos tanácsokat kaphatnak a jól kombinálható, tartós ruhadarabok kiválasztásához.



TUDDTAD?

- A textilgyártás a termékek festéséből és elkészítéséből adódóan a globális vízszennyezés mintegy 20 százalékáért felelős.
- Jelenleg a világon a textíliák 69 százaléka műanyagból készül; ez az arány 2030-ra várhatóan 73 százalékra nő.
- Egyetlen mosásnyi poliészter ruha 700 ezer mikroműanyagszálat szabadíthat fel, amelyek bekerülhetnek a vízbe.



CÉGES KIHÍVÁS #13

Közös adománygyűjtés

#C13A Csapatépítőnek vagy a karácsonyi parti részeként szervezettek adománygyűjtést, ahol mindenki hozhat egy-egy tárgyat vagy élelmiszert, amit később jótékonyági célra ajánlotok fel.



#C13B A közös célokért való összefogás jegyében csatlakozhattok a karácsonyi „cipősdoboz” akcióhoz is.

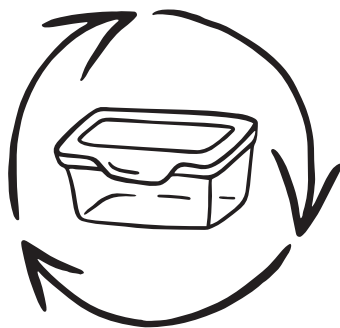
EGYÉNI KIHÍVÁSOK



EGYÉNI KIHÍVÁS #1

Saját és tartós edények

- #E1A** Az irodai konyhán használj üvegből, kerámiából készült táányókat és fém evőeszközöket, amelyek könnyen tisztíthatók, így csökkentheted a hulladéktermelést.
- #E1B** Vigyél az irodába saját tárolóüvegeket és -dobozokat, hogy ha elvitelre vásárolsz ebédet, akkor azokat használhasd.
- #E1C** Keress olyan menzát, éttermet a közelben, amelyek kiadnak ételt általad vitt tárolóban is.



EGYÉNI KIHÍVÁS #2

Élelmiszermentés

- #E2A** Vásároljatok közeli lejáratú, szépséghibás, de fogyasztható élelmiszereket a munkahelyi konyhába.
- #E2B** Hozzatok létre egy belső csoportot vagy tájékoztatót, ahol megoszthatjátok, hol találtatok kedvező áron kapható termékeket, inspirálva egymást a pazarlás csökkentésére.
- #E2C** Készíts(etek) tájékoztató plakátot vagy körlevelet, amelyben bemutatjátok a többieknek, mi a különbség a „fogyasztható” és a „minőségét megőrzi” dátumok között. Ez segíthet abban, hogy visszaszorítsák az élelmiszerpazarlást, és csak akkor dobjanak ki ételt, ha valóban szükséges.

EGYÉNI KIHÍVÁS #3

Csomagolásmentesség

- #E3A** Keressétek fel azokat a közeli üzleteket vagy piacokat, ahol lehetőség van csomagolásmentesen vásárolni tartós élelmiszereket. Így kevesebb műanyag hulladék halmozódik fel az irodai konyhában.

EGYÉNI KIHÍVÁS #4

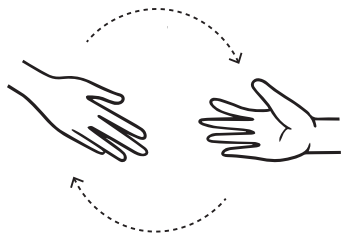
Információmegosztás

- #E4A** Osszátok meg a munkatársaitokkal az információkat arról, hogy a közelben hol található hulladékudvar, ahol leadhatják a háztartási és irodai hulladékokat, például üvegeket, palackokat vagy működésképtelen elektronikai eszközöket.
- #E4B** Helyeztetek ki információs posztereket az irodában arról, miként lehet fenntarthatóbb módon ünnepelni, illetve hogyan csökkenthető az ünnepi szezonban keletkező hulladék a munkahelyen és otthon.

EGYÉNI KIHÍVÁS #5

Cserebere nap

- #E5A Szervezz(etek) cserebere napot, ahol a kollégák olyan tárgyakat, ruhákat, könyveket vagy díszeket cserélhetnek egymással, amelyeket ők már nem használnak, de másnak még örömet okozhatnak.



EGYÉNI KIHÍVÁS #6

Projektzáró fájlarchiválás

- #E6A Projektek lezárása után archiváld a kapcsolódó fájlokat, dokumentumokat, és távolítsd el a közvetlen hozzáférést a munkatársak mappáiból. Ez csökkenti a fájlok mennyiségét és javítja a fájlkezelési folyamatot.



//// INFOBLOKK

Közösségi lábnyomok



- A YouTube-videók megtekintése globálisan mintegy 11 millió tonna szén-dioxid-kibocsátással jár évente, ami Frankfurt egy évi CO₂-kibocsátásának felel meg.
- A Facebook és a TikTok együttvéve akkora karbonlábnyomot hagy maga után évente, mintha London teljes lakosságát New Yorkba repítenénk, majd vissza.



Tematikák IV.

MUNKAHELYI ÉTKEZÉS

A munkahelyi étkezés nemcsak a mindennapjaink része, hanem jelentős hatással van az egészségünkre, a környezetre és a közösségi életünkre is. Tudatos döntésekkel csökkenthetjük az étkezés során keletkező csomagolási és élelmiszerhulladékot, támogathatjuk a fenntartható élelmiszer-termelést, és egészségesebb szokásokat alakíthatunk ki.



Miért fontos a munkahelyi étkezés témaköre?

➤ Hulladékcsökkentés

Az egyszer használatos csomagolások elkerülésével jelentősen mérsékelhetjük a munkahelyi étkezésből származó hulladék mennyiségét.

➤ Fenntarthatóság támogatása

Ha helyi és szezonális élelmiszereket választunk, hozzájárulunk a fenntartható mezőgazdaság támogatásához és a szállításból adódó károsanyag-kibocsátás csökkentéséhez.

➤ Egészségmegőrzés

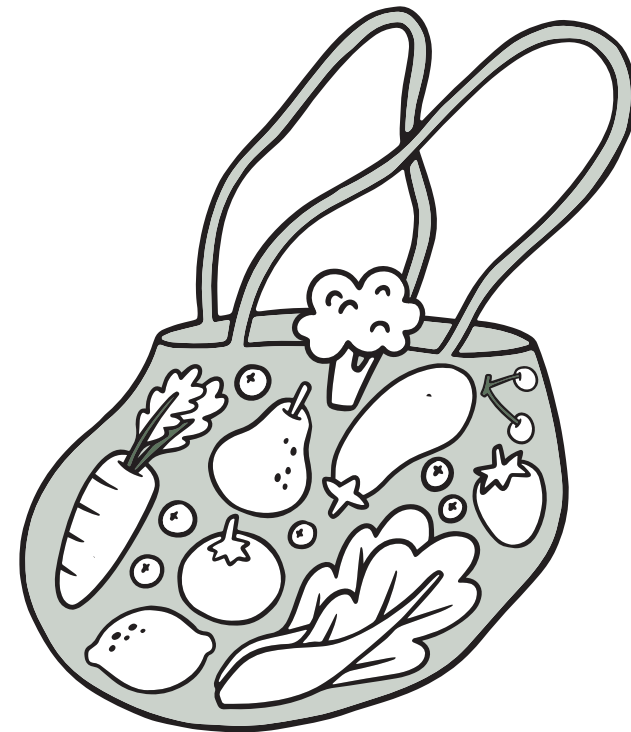
Az egészségesebb étkezési szokások segítenek a jó közérzet fenntartásában, a produktivitás növelésében és a betegségek megelőzésében.

➤ Költséghatékonyság

Az otthonról hozott, saját készítésű ételek általában olcsóbbak és egészségesebbek, mint a rendelt vagy készételek.

➤ Közösségépítés

A közös étkezések és fenntartható kezdeményezések, például a „batyus piknik”, erősítik a munkahelyi kapcsolatokat és a csapatszellemet.



CÉGES KIHÍVÁSOK



CÉGES KIHÍVÁS #1

Palackozott víz helyett

#C1A Egyszer használatos palackozott víz helyett biztosítsatok az irodában vagy rendezvényeitek csapvizet, tisztított vizet, ballonos vagy szódavizet. Ezzel elkerülhetitek az eldobható palackok okozta hulladéktermelést.



CÉGES KIHÍVÁS #2

Szezonális alapanyagok

#C2A Az iroda konyhájában kínált ételekhez és snackekhez válasszatok szezonális, helyi alapanyagokat, például friss gyümölcsöket és zöldségeket.

#C2B Az étkezések során ajánlatok szezonális recepteket is.



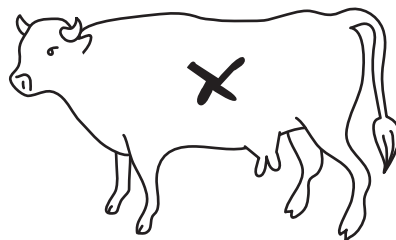
CÉGES KIHÍVÁS #3

Alternatív menzaopciók

#C3A A munkahelyi büfében vagy étkezdében legyenek elérhetőek vegán és vegetáriánus opciók a munkatársak számára, például zöldségpogácsák vagy gabonaalapú ételek. Ezek fenntarthatóbbak és egészségesebbek is lehetnek.

#C3B Biztosítsatok növényi alapú tejeket (például zabtej, mandulatej) a kávéhoz az irodai konyhában vagy rendezvényeken.

#C3C Vezessétek be, hogy hetente egyszer az iroda menzáján, büféjében csak húsmentes opciókat kínálnak, illetve aznap otthonról is húsmentes ételt hoz be mindenki.



CÉGES KIHÍVÁS #4

Tudatos ételrendelés

#C4A Ha ebédet, büfé vagy catering szolgáltatást rendeltek, válasszatok olyan céget, amely helyi, szezonális alapanyagokkal dolgozik, és változatos húsmentes ételt (is) biztosít. Ez csökkenti a környezetre gyakorolt hatást és támogatja a helyi gazdaságot.

CÉGES KIHÍVÁS #5

Fairtrade előnyben

#C5A Részesítsétek előnyben a méltányos kereskedelemről származó, Fairtrade minősítésű kávé, teát és csokoládét az irodai kínálatban, hogy támogassátok a fenntartható termelést és a tisztességes munkakörülményeket a távoli országokban is.

CÉGES KIHÍVÁS #6

Maradékcsomagolás

#C6A Gondoskodjatok róla, hogy az ebédből megmaradt ételeket a munkatársak hazavihessék saját edényekben, így minimalizálhatjátok az ételpazarlást.

#C6B Szereztek be többször használatos, üvegből vagy rozsdamentes acélból készült ételtárolókat, amit bárki használhat.

//// INFOBLOKK

Három bőröndnyi pazarlás

- Magyarországon egyetlen év alatt fejenként 24 kg élelmiszert pazarolunk el.
- Ezzel az ételmennyiséggel mindenki 3 darab 8 kg-os bőröndöt tölthetne meg minden évben.

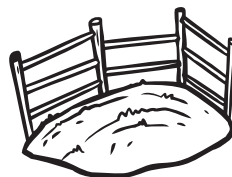


CÉGES KIHÍVÁS #7

Kollegiális komposztálás

#C7A Alakítsatok ki egy komposztálót és/vagy magaságyást az iroda udvarán, ahol közösen termeszthettek zöldségeket és fűszernövényeket.

#C7B Ha van konyhai hulladék (például kávézacc, gyümölcs- és zöldségmaradékok), érdemes lehet komposztálni ezeket az irodában, vagy együttműködni egy közeli komposztáló közösséggel. Az erre szánt hulladékot egy közös gyűjtőbe lehet helyezni, és rendszeresen elszállítani a közösségi komposztáló helyre.



CÉGES KIHÍVÁS #8

Közösségi kert irodaközelben

#C8A Támogassátok egy közösségi kert létrehozását az iroda közelében, ahol a kollégák együtt gondozhatnak növényeket.

EGYÉNI KIHÍVÁSOK



EGYÉNI KIHÍVÁS #1

Ehető növények az irodában

- #E1A Ha van rá lehetőség, az iroda területén alakítsatok ki egy kis „ehető kertet” az ablakpárkányon, ahol csíráztathattok, fűszernövényeket, zöldségeket vagy ehető virágokat termeszthettek, amit a munkatársak is felhasználhatnak. Ez különleges élményt nyújt egy irodai környezetben, és ezzel közelebb hozhatjátok a természetet.



EGYÉNI KIHÍVÁS #2

Pálmaolajmentesek előnyben

- #E2A Válassz pálmaolajmentes snackeket és nassolnivalókat, hogy hozzájárulj az erdőirtások csökkentéséhez.



EGYÉNI KIHÍVÁS #3

Tapasztalatátadás

- #E3A Ösztönözzétek a kollégákat, hogy csatlakozzanak olyan online közösségekhez (például főzős Facebook-csoportokhoz), ahol új recepteket és tippeket oszthatnak meg.



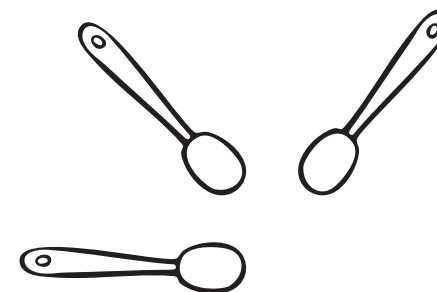
- #E3B Vonjatok be olyan kollégákat, akik tapasztaltak az ételhelyettesítések terén, hogy hasznos tippeket osszanak meg az egészséges alternatívákról.



EGYÉNI KIHÍVÁS #4

„Körbe főzés”

- #E4A Szervezzetek „körbe főzést” az irodai közösségben, amelynek keretében mindennap másvalaki készít szezonális alapanyagból egy fogást, amit megoszt a kollégáival.



EGYÉNI KIHÍVÁS #5

Ételrendelési kedvezmények

- #E5A Kérjétek kedvezményeket helyi fenntartható étteremtől vagy ételszállítóktól, és bátorítsátok a munkatársakat, hogy ezektől rendeljenek.



- #E5B Válasszatok olyan éttermet, amelyek helyi alapanyagokat használnak, komposztálnak vagy többször használatos tárolóban szállítanak.



EGYÉNI KIHÍVÁS #6

„Csak amit magadnak hozol” kihívás

#E6A Hirdessetek meg egy kihívást, amelyben egy hétig csak otthonról hozott ételeket ehettek. Ez segít csökkenteni az eldobható műanyagba csomagolt ételek fogyasztását.

#E6B Ez a kihívás akár batyus ebédé is alakítható, így új ételeket is meg tudtok kóstolni, s közben megoszthatjátok egymással a recepteket.

TUJTAD?

- Magyarországon az egy főre jutó csomagolási hulladék mennyisége évente mintegy 150 kg.
- Ennek jelentős részét az élelmiszer-csomagolás teszi ki.

EGYÉNI KIHÍVÁS #7

„Zero waste” irodai büfé

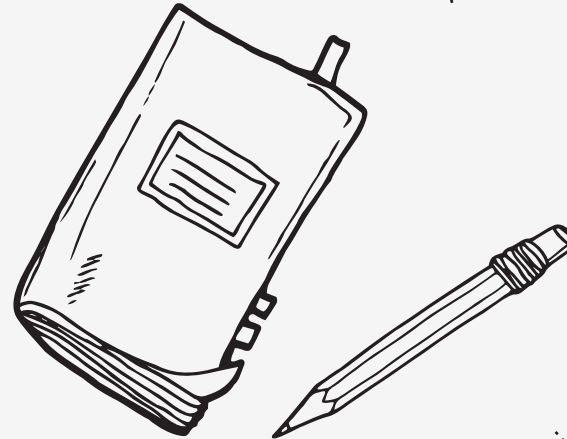
#E7A Alakítsatok ki „zero waste” büfét az irodában, ahol helyi termelőkől származó, csomagolásmentes alapanyagok és nassolnivalók találhatóak. Az ilyen típusú büfé támogatja a helyi gazdaságot és csökkenti az egyszer használatos csomagolóanyagok mennyiségét.



Kihívás 1

Válassz kihívást!

Bizonyára több olyan tipp is volt az e heti témában, amelyik felkeltette az érdeklődésedet. Most pedig válassz ki egyet, amelyiket mindenképp szeretnél kipróbálni, és gondold végig lépésről lépésre, hogyan jutsz el a sikeres megvalósításig. Egy hét elteltével pedig a Visszatekintés blokkban értékeld az eredményeket.



1

KEDVES NAPLÓM!



1. A vágyam, célom a következő:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Miért lesz ez jó nekem?

.....
.....
.....

3. Mi lesz az első két lépésem, amit egy héten belül megtehetek?

.....
.....
.....

4. Mi lehet a legnagyobb akadály a célom elérésében?

.....
.....
.....

5. Mi a tervem arra az esetre, ha felmerül az akadály?

.....
.....
.....

6. Kivel beszélem meg a célom és a terveim? Kitől kérek segítséget?

.....
.....
.....
.....

2

VISSZATEKINTÉS

Jelöld be, ezúttal melyik utat jártad be a kihívás során.

A mögöttem lévő kihívást sikerült teljesíteni!



Mit csináltam jól?

.....
.....
.....

Ez a kihívás most nem jött össze. De majd legközelebb...



Mire lett volna szükségem?

.....
.....
.....

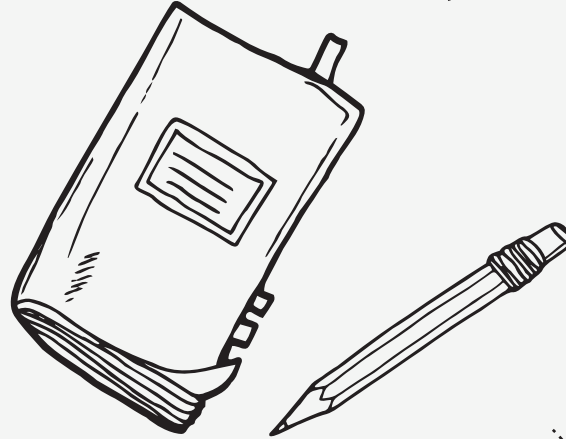


Mit tanácsolnál annak, aki szintén belevágná ebbe a kihívásba?

.....
.....
.....

Válassz kihívást!

Bizonyára több olyan tipp is volt az e heti témában, amelyik felkeltette az érdeklődésedet. Most pedig válassz ki egyet, amelyet mindenképp szeretnél kipróbálni, és gondold végig lépésről lépésre, hogyan jutsz el a sikeres megvalósításig. Egy hét elteltével pedig a Visszatekintés blokkban értékeld az eredményeket.



1

KEDVES NAPLÓM!



1. A vágyam, célom a következő:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Miért lesz ez jó nekem?

.....
.....
.....

3. Mi lesz az első két lépésem, amit egy héten belül megtehetek?

.....
.....
.....

4. Mi lehet a legnagyobb akadály a célom elérésében?

.....
.....
.....

5. Mi a tervem arra az esetre, ha felmerül az akadály?

.....
.....
.....

6. Kivel beszélem meg a célom és a terveim? Kitől kérek segítséget?

.....
.....
.....
.....

2

VISSZATEKINTÉS

Jelöld be, ezúttal melyik utat jártad be a kihívás során.

A mögöttem lévő kihívást sikerült teljesíteni!



Mit csináltam jól?

.....
.....
.....

Ez a kihívás most nem jött össze. De majd legközelebb...



Mire lett volna szükségem?

.....
.....
.....

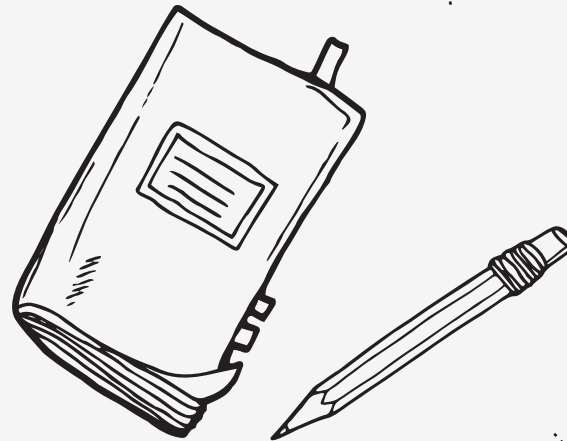


Mit tanácsolnál annak, aki szintén belevágná ebbe a kihívásba?

.....
.....
.....

Válassz kihívást!

Bizonyára több olyan tipp is volt az e heti témában, amelyek felkeltette az érdeklődésedet. Most pedig válassz ki egyet, amelyiket mindenképp szeretnél kipróbálni, és gondold végig lépésről lépésre, hogyan jutsz el a sikeres megvalósításig. Egy hét elteltével pedig a Visszatekintés blokkban értékeld az eredményeket.



1

KEDVES NAPLÓM!



1. A vágyam, célom a következő:

.....

2. Miért lesz ez jó nekem?

.....

3. Mi lesz az első két lépésem, amit egy héten belül megtehetek?

.....

4. Mi lehet a legnagyobb akadály a célom elérésében?

.....

5. Mi a tervem arra az esetre, ha felmerül az akadály?

.....

6. Kivel beszélem meg a célom és a terveim? Kitől kérek segítséget?

.....

2

VISSZATEKINTÉS

Jelöld be, ezúttal melyik utat jártad be a kihívás során.

A mögöttem lévő kihívást sikerült teljesíteni!



Mit csináltam jól?

.....

Ez a kihívás most nem jött össze. De majd legközelebb...



Mire lett volna szükségem?

.....



Mit tanácsolnál annak, aki szintén belevágná ebbe a kihívásba?

.....

Útravaló

Gratulálunk, elérte az Iroda ÖkoKör végéhez! Amikor úgy érzed, hogy a változás nehéz vagy lassú, gondold arra, hogy már azzal is hatalmas lépést tettél, hogy itt vagy, végigvitted az ÖkoKört, és hajlandó voltál kipróbálni új dolgokat. A környezetvédelem és a fenntarthatóság nem sprint, hanem egy hosszú folyamat, amelyet együtt járunk be – támogatva egymást, tanulva az akadályokból, és ünnepelve minden kis sikert.



EMLÉKEZZ ARRA:

- Minden kis lépés számít – ha valami nem sikerül azonnal, az rendben van, próbáld újra!
- Ne máshoz mérd magad, hanem saját magadhoz.
- Tartsd szem előtt a célt: egy fenntarthatóbb munkahelyet, egy zöldebb közösséget és egy élhetőbb világot teremtünk.

Reméljük azonban, hogy zöld utad itt nem ér véget. Egyrészt arra kérünk, pár perc erejéig tekints vissza az elmúlt 5 hétre, másrészt arra biztatunk, hogy csoporttagjaiddal továbbra se engedjétek el egymás kezét: ha tart a lelkesedés, vágjatok bele egy másik témába ennek a munkafüzetnek a segítségével, vagy egy másik ÖkoKörbe.

VISSZATEKINTÉS

Ha három szóban kellene megfogalmazni, mit viszel tovább magaddal az Iroda ÖkoKörből, mi lenne ez a három szó?

1. 2. 3.

Melyik volt a kedvenc kihívásod, és miért?

.....
.....
.....

Legyél csoportvezető!

Az Iroda ÖkoKörben végzett munka igazi sikere – a személyes haladáson túl – azon is múlik, fel tudod-e kelteni mások érdeklődését, sikerül-e őket is elindítani, és tovább segíteni az egészségesebb és zöldebb élet útján. Ha neked is lenne kedved ÖkoKör csoportot szervezni, jelentkezz a Tudatos Vásárlók Egyesületének soron következő csoportvezetői képzésére, majd toborozz csoporttagokat ismerőseid körében, és vágjatok bele!
tudatosvasarlo.hu/okokor



Olvass tovább!

Honlapunkon számos cikket, videót találhatsz, amelyek segítenek a további tájékozódásban, gondolkodásban. Iratkozz fel a Tudatos Vásárlók Egyesülete hírlevelére, hogy azonnal értesülj a legfrissebb hírekről, tesztekéről, rendezvényekről és kampányokról!
tudatosvasarlo.hu



Folytasd egy másik ÖkoKörrel!

Ha jól összerázódott az Iroda ÖkoKör csoportod, folytassátok együtt – három továbbiából is válaszhattok.

ÖkoKör Kamra

- Ha érdekel, miként lehet elkerülni az ételpazarlást
- Ha szeretnél helyi, szezonális alapanyagokból változatosan enni
- Ha friss zöldséget természetnél, de nincs kerted

Tiszta otthon ÖkoKör

- Ha aggaszt a takarítószeres egészség- és környezetkárosító hatása
- Ha elbizonytalanodtál, milyen edényben érdemes főzni, melyik a jó kulacs
- Ha szeretnéd egészségesebbé tenni a lakásod levegőjét



Egyszerűbb élet ÖkoKör

- Ha túl sok körülötted a stressz
- Ha sok értékes időd elrepül a telefongörgetéssel
- Ha nyomasztó és zsúfolt a lakásod a sok holmitól, ruhától

Szívesen megismerkednél új emberekkel? Jelezd nekünk, és segítünk csatlakozni egy másik ÖkoKör csoporthoz.

Itt érsz el minket: okokor@tve.hu



Szeretnéd, hogy még több ÖkoKör induljon?

Támogasd a munkánkat!



A Tudatos Vásárlók Egyesülete 2002 óta népszerűsíti az etikus, környezetileg és társadalmilag tudatos vásárlást, életmódot. Sokszínű csapat vagyunk, vegyész, jogász, szociológus, agrármérnök, bölcsész, geográfus, kommunikációs és gazdasági szakember egyaránt található köztünk. Ami közös bennünk: mindent megteszünk, hogy a környezeti és társadalmi szempontok szerephez jussanak a fogyasztók döntéseiben.

Rendeztünk már kiállítást, helyi termékek vásárárt, pereltünk megtévesztő reklámkampány miatt, tartottunk képzést gazdáknak és más szakmabelieknek, megjelentettünk számtalan kiadványt és tudományos kutatási eredményt, melyekkel lobbitevékenységet folytatunk európai uniós szinten is.

Összefogásra építve dolgozunk, a pozitív, előrevivő megoldásokat keressük. A siker viszont csak Veletek együtt lehetséges!

Légy Te is a Tudatos Vásárlók közösségének tagja!

TUDATOS VÁSÁRLÓK HONLAP

Etikus fogyasztással foglalkozó online magazin cikkekkel, videókkal, amelyek Neked is segíthetnek a zöldülés útján.



TUDATOS VÁSÁRLÓK TESZTEK

Gyártóktól független, nemzetközi összefogásban végzett, számos szempont szerint szűrhető tesztekkel segítünk, hogy az egészségesebb, tartósabb és környezetkímélőbb terméket választhasd.



KÖZÖSSÉGI MEZŐGAZDÁLKODÁS

Ez egy kiváló lehetőség arra, hogy biztonságos, helyi és szezonális élelmiszert vásároljunk közvetlenül a termelőtől. A Tudatos Vásárlók képzésekkel, rendezvényekkel, cikkekkel, videókkal, adatbázissal segíti a közösségi mezőgazdaság elterjedését, hogy a gazdák és fogyasztók egymásra találjanak.



TERMÉKCÍMKE ADATBÁZIS

Nem tudod, hogy melyik termék címkéje jelez valódi értéket és melyik csak zöldre festés? Közel 100 különböző termék és szolgáltatás címkéjét tartalmazó adatbázisunk segít eligazodni!



E-SZÁM KERESŐ ADATBÁZIS

Típus, név és szám szerint is kereshetsz az adalékanyagok között, megtudhatod, hogy melyik ártalmatlan, és melyiket érdemes kerülnöd.



TUDATOS VÁSÁRLÓ APP

Még több tipp és vásárlási tanács a Tudatos Vásárlók applikációban, hogy mindig kéznél legyen a segítség.



*Szeretnél még több izgalmas programot?
Letöltenél új, hasznos adatbázisokat?
Szívesen böngésznél újabb tesztek között?*

*Csatlakozz a közösségünkhöz, segítsd a munkánkat,
együtt könnyebb! A pénzed szavazat.*

- ▶ *Kövess minket: a Facebookon, az Instagramon,
Youtube-on és a tudatosvasarlo.hu oldalon*
- ▶ *Iratkozz fel a tudatosvasarlo.hu hírlevélre*
- ▶ *Támogasd a kampányainkat*
- ▶ *Fizess elő a tesztleinkre*
- ▶ *Legyél az önkéntesünk*
- ▶ *Ajánld nekünk a személyi jövedelemadó
(SZJA) 1%-át (adószámunk: 18245770-1-43)*

Itt csatlakozhatsz!

