

Spórolunk@kiloWattal

ENERGIA- MEGTAKARÍTÁSI VERSENY

A KÖZSZFÉRA SZÁMÁRA

KÉZIKÖNYV
ENERGIAKÖZÖSSÉGEK
SZÁMÁRA



A projekt az Európai Unió Horizont 2020
Keretprogramja támogatásával jött létre



SPÓROLUNK
@KILOWATTAL

MUNKAHELYI ENERGIAKÖZÖSSÉGEK

Készült 2015 novemberében

Kiadványterv és nyomdai előkészítés: **Farm Stúdió** (Magyarország)
 Grafikai illusztrációk: **Samantha Auden** (Egyesült Királyság)
 Nyomtatás: **Crew Print Kft.** EMAS-tanúsított nyomda (Magyarország)
 Képek: **GreenDependent** (5, 9, 11, 12/2, 13, 35)
DollarPhoto (2, 8, 12/1, 17, 19, 26, 28)

A Spórolunk@kiloWattal kézikönyv a Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! 2.0 UK: England & Wales Licence alapján kerül kiadásra (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/legalcode>).



Szerzők (angol nyelvű kiadvány): **Vadovics Edina, Vadovics Kristóf és Antal Orsolya**
 (GreenDependent Intézet, Magyarország)

Az 5. fejezet „Akcióterv készítése a versenyre”
 c. rész megírásában közreműködött: **Līga Žogla** (Ekodoma, Lettország)

A tartalmat ellenőrizte: **Anke Merziger** (B. & S.U., Németország) és
Emma Denorme (Arbeid & Milieu, Belgium)

A kiadványt fordította: **GreenDependent Intézet**
Udvarhelyi Lilla

Ez a kézikönyv a közsféra EnergiaKözösségei számára készült útmutatóként. Célja, hogy segítséget nyújtson a munkahelyi energiahatékony fogyasztói szokások kialakításában és népszerűsítésében.

A kiadvány az Európai Unió Horizont 2020 Keretprogramja támogatásával megvalósuló Spórolunk@kiloWattal projekt keretében készült.



A kézikönyv tartalmára vonatkozó kizárólagos felelősség a kiadvány szerzőit terheli. A kiadvány tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió által képviselt álláspontot. Sem az EASME-t, sem az Európai Bizottságot nem terheli felelősség a kiadványban foglalt információ bármilyen felhasználásáért.

grⁱⁿdependent
Intézet

SPÓROLUNK
@KILOWATTAL
MUNKAHELYI ENERGIAKÖZÖSSÉGEK

ISBN 978-963-12-4339-0

Cyclus Offset környezetbarát, újrahasznosított papírra nyomtatva
 Környezetbarát festékkel nyomva

Spórolunk@kiloWattal

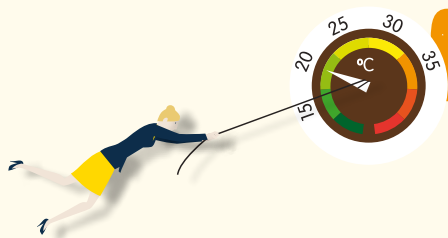
AZ ENERGIAMEGTAKARÍTÁSI VERSENY

WWW.SPOROLUNK.ORG

KÉZIKÖNYV ENERGIAKÖZÖSSÉGEK SZÁMÁRA

A Spórolunk@kiloWattal egy egyéves energiamegtakarítási verseny a közsféra dolgozói számára, amelyet 2016 márciusa és 2017 februárja között szervez a GreenDependent Intézet Magyarországon. A közsférának példamutató szerepe van az energiahatékonyság és a klímaváltozáshoz való alkalmazkodás területén.

A közsféra dolgozói a verseny során csökkentik klímaváltozáshoz való hozzájárulásukat és munkahelyükön népszerűsítik az energiahatékony fogyasztási szokásokat.



BEVEZETŐ	5
1. FEJEZET	6
Klímaváltozás, energiahasználat és szokásaink megváltoztatása az irodában	
2. FEJEZET	8
A Spórolunk@kiloWattal projektet támogató EU-s, nemzeti és helyi politikák	
3. FEJEZET	9
Mi a „Spórolunk@kiloWattal” projekt?	
4. FEJEZET	11
EnergiaKözösségek	
5. FEJEZET	14
Hogyan indítsuk el a kampányt?	
6. FEJEZET	18
Kommunikáció	
7. FEJEZET	22
Az érdeklődés és a motiváció fenntartása	
8. FEJEZET	27
Csoportok vezetése és fejlesztése	
9. FEJEZET	30
Jó gyakorlatok irodaépületeknek szervezett energiatakarékossági kampányokból	
10. FEJEZET	33
A Spórolunk@kiloWattal után	
11. FEJEZET	35
Források és hivatkozások	
MELLÉKLET	38

BEVEZETŐ

Mielőtt bármi másba belekezdenénk, szeretnénk megköszönni kedves Olvasónknak a **törődést**, a **bátorságot** és az **elszántságot**!

Hogy miért?

A klímaváltozás, a fosszilis tüzelőanyagok kimerülése és az energiabiztonság csak néhány a számos kihívás közül, amelyekről napjainkban hallunk, és amelyekkel szembe kell néznünk. Köszönjük Önnek:

- a törődést, amivel e komoly gondok felé fordul, és nem tesz úgy, mintha a problémák nem léteznének;
- a bátorságot, amivel szembenéz korunk kihívásaival, ezzel is kinyilvánítva, hogy fontosak Önnek mások és a jövő generáció; és végül
- az elszántságot, ami ahhoz kell, hogy ne csak beszéljen a problémákról, de a kollégákkal összefogva tegyen is valamit azért, hogy a környezetünk és a világ jobb legyen.

Tudjuk, hogy a munkahelyi energiatakarékosság és energiahatékonyság nem fog minden problémát megoldani, de sok más kezdeményezéssel karöltve hozzájárulhat egy jelentősebb változáshoz. Többek között ezért tűzte ki célul 2020-ra az Európai Unió az üvegházhatású gázok 20%-os csökkentését, a megújuló energiaforrások részesedésének 20%-ra növelését, és az **energiahatékonyság 20%-os javulását**.

És itt jön Ön és a közsféra dolgozóinak szervezett, egyéves, 2016 márciusától 2017 februárjáig tartó Spórolunk@kiloWattal energiatakarékossági verseny a képbe. Európa kilenc országában nagyjából 180 csatlakozó középület bátor és elszánt alkalmazottai közösen tesznek azért, hogy a fenti célok elérhetőbbek legyenek.

Felmerülhet persze a kérdés, hogy „miért én és a közsféra, mi már azzal is kivesszük a részünket a munkából, hogy a közt szolgáljuk”. És valóban, a kérdés jogos, mindenkinek részt kell vállalnia a nagy feladatból, ezért is indult Európa-szerte több kampány minden szektor (ipar, háztartások, szolgáltatók stb.) bevonására. De a közsférának fontos példamutató szerepe van az energiahatékonyság és a klímaváltozáshoz való alkalmazkodás területén.

A Spórolunk@kiloWattal kampányban szeretnénk segítséget nyújtani ehhez a szerepvállaláshoz azzal, hogy támogatást, tudást és eszközöket (többek között online eszközöket, kézikönyveket, képzéseket, konzultációs lehetőséget, plakátokat, szóróanyagokat stb.) biztosítunk. Forduljon bármikor nyugodtan a kampány magyarországi partnerszervezetéhez (GreenDependent Intézet), ha tanácsra és segítségre van szüksége!

Nyilvánvaló, hogy Ön azért vesz részt a Spórolunk@kiloWattal kampányban, mert törődik a környezetével, kész szembenézni a problémákkal és elszánt a cselekvésre. De a kevésbé elszánt kollégái motiválását is igyekszünk elősegíteni számos díjjal, amelyet a legjobban teljesítő épületek kapnak majd meg – részletekről a GreenDependent Intézet, és a kampány **magyarországi honlapja** ad további felvilágosítást.

A kézikönyvben találunk irodaépületek legjobb gyakorlatára vonatkozó példákat, esettanulmányokat és az EnergiaKözösségnek szóló tippeket is arra vonatkozóan, hogy hogyan segítsék, szervezzék és motiválják a kollégákat az energiahatékony munkahelyi viselkedés megvalósítása érdekében. **Ezt a kézikönyvet ne úgy olvassa, mint egy átlagos könyvet, az elejétől a végéig!** Elég csak azokat a részeket megnézni, amelyek érdekesek lehetnek az Ön számára, vagy amelyek a legtöbb segítséget adják és könnyebbé teszik a feladatait. Használjuk a kiadványt kalauzsként: akkor vegyük elő, ha kihívásokkal állunk szemben, vagy kérdéseink vannak – reméljük, hogy lesz benne hasznos információ. És kérjük, keressen bennünket, ha segítségre lenne szüksége! Ne feledje: a klímaváltozás ellen csak csapatként, közösségként lehet eredményesen küzdeni.

**Vidám és
energiahatékony
versenyzést
kívánunk!**

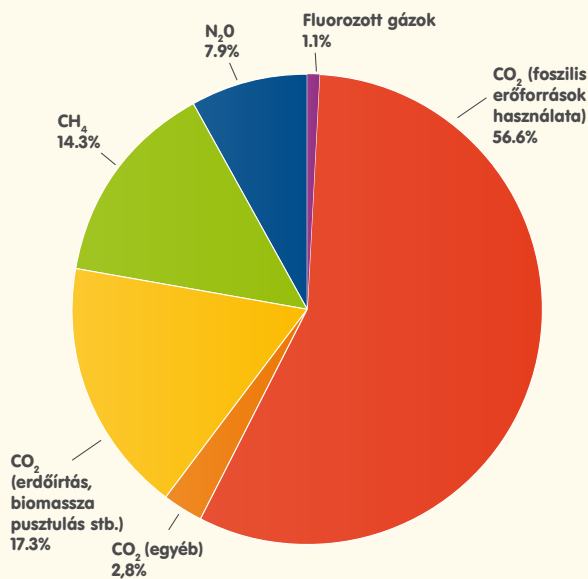




1. FEJEZET

KLÍMAVÁLTOZÁS, ENERGIAHASZNÁLAT ÉS SZOKÁSAINK
MEGVÁLTOZTATÁSA AZ IRODÁBAN

A klímaváltozás a globális környezeti problémák – mint például a biodiverzitás csökkenése, a sivatagosodás, az erdőirtás, az ózonréteg elvékonyodása, a talajpusztulás stb. – egyike. A klímaváltozásnak ugyan természetes okai is vannak, de „**az aktívan publikáló klímatudósok legalább 97%-a egyetért abban, hogy az elmúlt évszázad melegedési trendjeit nagy valószínűséggel az emberi tevékenység okozza.**”¹ Az emberi tevékenység következtében fellépő klímaváltozás egyik elsődleges kiváltó oka az üvegházhatású gázok (ÜHG)² felhalmozódása a légkörben. Ezt két fő emberi tevékenység okozza: a fosszilis tüzelőanyagok égetése, amely ma az energiatermelés és közlekedés alapja, valamint az erdők kivágása (ld. ábra).



A különböző emberi tevékenységek következtében keletkező üvegházhatású gázok CO₂ egyenértékben kifejezett aránya a teljes kibocsátásban 2004-ben³.

Mára széleskörű társadalmi egyetértés alakult ki azzal kapcsolatban, hogy ha nem kezdünk cselekedni, és megpróbálni egyrészt mérsékelni a klímaváltozás hatásait, másrészt alkalmazkodni hozzá, akkor a globális és helyi változások visszafordíthatatlanok lesznek. Az Európai Unió országai egyetértenek abban, hogy mindannyiunk felelősségéről van szó, és minden szektornak meg kell tennie a szükséges lépéseket azért, hogy visszafogjuk és megszüntessük a klímaváltozást kiváltó tevékenységeinket. Kézikönyvünk célja, hogy segítse a közhivatalokat e lépések megtételében, azaz abban, hogy mindennapi szokásaik megváltoztatásával csökkenteni tudják energiahasználatukat és kibocsátásaikat.

A klímaváltozás következményeiről bővebben a http://ec.europa.eu/clima/change/consequences/index_hu.htm oldalon olvashatunk vagy megnézhetjük a Kellemetlen igazság című filmet (ld. 11. fejezet).

Az irodák és a klímaváltozás

Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy az irodák nem jelentenek nagy problémát környezeti szempontból, hiszen az iparhoz, közlekedéshez és háztartásokhoz képest nem annyira szennyezőek és nem is bocsátanak ki olyan sok üvegházhatású gázt.

A tények azonban mást mutatnak: az Európai Unióban az épületek fogyasztják el az összes energia 40%-át és felelnek a CO₂-kibocsátás 36%-áért⁴ (a szén-dioxid az egyik legjelentősebb üvegházhatású gáz). Az irodák tehát nagy mértékben hozzájárulnak a klímaváltozáshoz, hiszen:

- energia szükséges a fűtéshez, hűtéshez, világításhoz;
- energiát igényel az irodai berendezések működtetése;
- energiát használunk fel a munkába járás és a munkával kapcsolatos utazások során;

1 Forrás: <http://climate.nasa.gov/scientific-consensus/>

2 Bővebb információ az üvegházhatású gázokról és az üvegházhatásról például itt: http://ec.europa.eu/clima/sites/campaign/pdf/gases_hu.pdf és http://ec.europa.eu/clima/sites/campaign/what/climatechange_hu.htm

3 Forrás: IPCC (2007) Climate Change 2007: Synthesis Report. [Klímaváltozás 2007: Összefoglaló jelentés.] Elérhető itt: http://www.ipcc.ch/publications_and_data/publications_and_data_reports.shtml

4 Forrás: <https://ec.europa.eu/energy/en/topics/energy-efficiency/buildings>

- energia szükséges a vásárolt és felhasznált termékek és szolgáltatások előállításához és szállításához (ld. pl. az irodai berendezések és a papír gyártásához használt energia, a szállításukhoz használt energia stb.); és
- végül, de nem utolsó sorban, mivel a középületeket a lakosság látogatja, az épület energiahasználati gyakorlata közvetett hatással bír az ott megfordulók energiahasználatára is. A középületekben alkalmazott jó energiahasználati gyakorlat hatással lehet az oda látogatók irodai vagy otthoni energiahasználatára is, különösen, ha a jó gyakorlatra felhívják az emberek figyelmét, és a középület megfelelően kommunikálja az erőfeszítéseit.

Egyre több ember dolgozik irodákban, így nagyon fontos, hogy odafigyeljünk az irodai energiafogyasztásra és -használatra. A kutatások és tapasztalatok szerint **akár 20%-kal csökkenthetjük az energiafogyasztást pusztán a viselkedésünk és szokásaink megváltoztatásával**⁵ – és ez az a terület, amelyre a Spórolunk@kiloWattal kampány koncentrál.

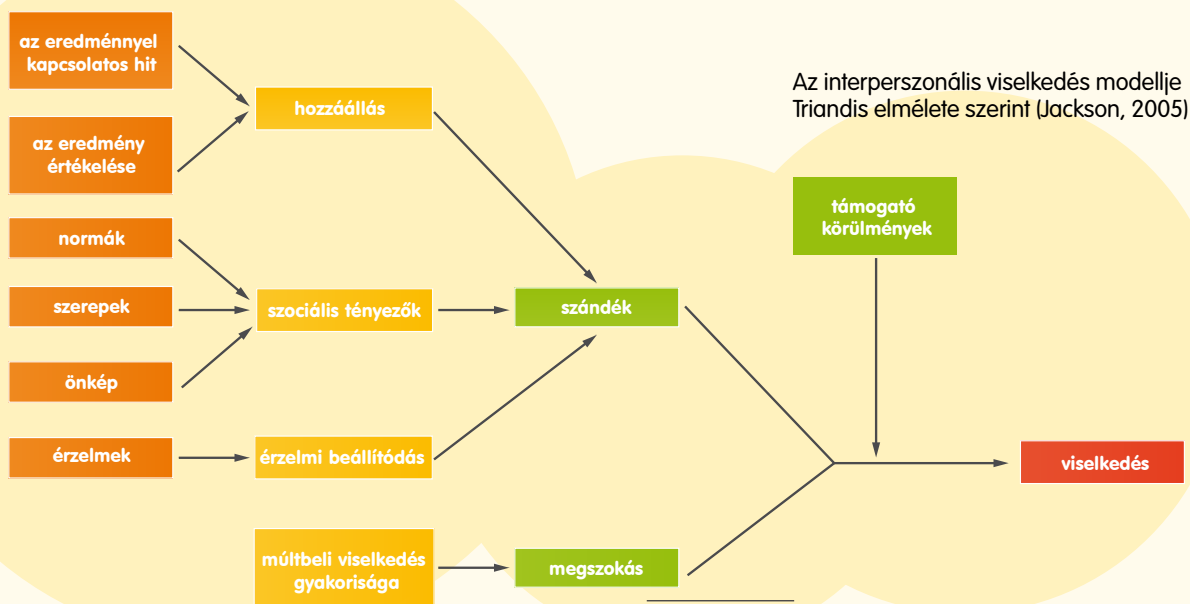
Mit jelent a viselkedés megváltoztatása a Spórolunk@kiloWattal programban, és hogyan működik?

Azzal, hogy a viselkedés megváltoztatására fókuszálunk, mindennapos, gyakran már berögzült szokásokat veszünk célba, pl. a világítótestek le- és fölkapcsolását, a fűtési és hűtési hőfok beállítását, az irodai berendezések

használatát, a különböző rendszerek (fűtés, világítás stb.) karbantartását, rendezvényszervezést, étkezést, utazást stb. Az emberek gyakran gondolják azt, hogy a viselkedésük már energiahatékony és nem tudnának sokat megtakarítani azzal, ha megváltoztatnák szokásaikat, illetve berögzült energiafogyasztási gyakorlatukat. De a kutatás és tapasztalat mást mond: szakértők segítségével, képzéssel, hasznos eszközökkel és természetesen a megfelelő erőfeszítéssel egész sokat, akár 20%-os megtakarítást is elérhetünk így!

Különböző elméletek és modellek léteznek arra vonatkozóan, hogy hogyan megy végbe az egyén viselkedésének változása. Kézikönyvünkben Triandis elméletén⁶ keresztül mutatjuk be, hogy a viselkedés megváltoztatásához milyen sok különböző szempontra kell figyelni (ld. ábra). Triandis felismerte, hogy a viselkedés kialakulásában fontos szerep jut a társadalmi tényezőknek, az érzelmi háttérnek és a múltbéli viselkedési mintának, azaz a jelenlegi irodai gyakorlatnak és szokásoknak. Az aktuális viselkedés egyrészt függ a szándéktól (amit befolyásol a hozzáállás, a társadalmi tényezők és az érzelmek), másrészt a hasonló helyzetekben alkalmazott viselkedéstől, és végül a segítő vagy gátló körülményektől is.

Elsőre ijesztőnek tűnhet, hogy mindenre odafigyeljünk, de a Spórolunk@kiloWattal kampány úgy lett felépítve, hogy mindegyik említett területen segítséget nyújtson a résztvevőknek. Ha bármikor elbizonytalanodna, vagy tanácsra, ötletre lenne szüksége, forduljon bizalommal a GreenDependent Intézet munkatársaihoz!



5 Forrás: Európai Környezetvédelmi Ügynökség (EEA) (2013) Achieving energy efficiency through behaviour change: what does it take? [Energiahatékonyság a viselkedés megváltoztatásával: hogyan vágjunk neki?] Koppenhága, Dánia. 52 oldal. A kiadvány elérhető itt: <http://www.eea.europa.eu/publications/achieving-energy-efficiency-through-behaviour>

6 Forrás: Jackson, T. (2005) Motivating sustainable consumption – A review of models of consumer behaviour and behavioural change. A Report to the Sustainable Development Research Network. [A fenntartható fogyasztás motiválása – A fogyasztói viselkedés és viselkedésváltozás modelljeinek áttekintése. A Fenntartható Fejlődés Kutatóhálózat számára készült jelentés]. London, Egyesült Királyság. A kiadvány elérhető itt: http://www.sustainablelifestyles.ac.uk/sites/default/files/motivating_sc_final.pdf

2. FEJEZET

A SPÓROLUNK@KILOWATTAL PROJEKTET TÁMOGATÓ EU-S, NEMZETI ÉS HELYI POLITIKÁK

Több olyan uniós, hazai és helyi politikai irányelv létezik, amely segít a magunk, gyermekeink és unokáink számára is jobb jövőt teremteni.

Az Európai Tanács 2007-ben ambiciózus energia és klímaváltozási célokat tűzött ki az EU országai számára 2020-ra: csökkentsük 20%-kal az üvegházgázok kibocsátását (kedvező feltételek esetén 30%-kal), **növeljük 20%-ra a megújuló energiák részesedését az összes energiafelhasználásunkban, és növeljük 20%-kal az energiahatékonyágunkat.**

A megújuló energiákra vonatkozó 20%-os részesedés elérésével egyelőre elég jól állunk, de az energiahatékonyág növelésében alaposan el vagyunk maradva! Az Európai Bizottság Önöknek, a közsférának egy olyan példamutató szerepet szánt, hogy járjon elől az energiahatékonyág területén. Mivel a közsféra évente nagyjából 1500 milliárd eurót – az uniós GDP 16%-át – költi el, óriásiak a megtakarítási lehetőségek. Ahhoz, hogy a jelenlegi fogyasztói viselkedésmintákat megváltoztassuk, az energiahatékonyágot minden vonatkozó politikai területre be kell emelnünk, beleértve az oktatást és képzést is. (További információ az EU energiapolitikájáról itt található: <http://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2010/HU/1-2010-639-HU-F3-1.Pdf>.)

A jó hír az, hogy az elmúlt évtizedben már számos közintézmény indított energiahatékonyág-növelő kezdeményezéseket, azaz nem vagyunk egyedül az erőfeszítéseinkkel!

- **Polgármesterek Szövetsége** – egyedülálló európai mozgalom, melyben a helyi és regionális önkormányzatok önkéntes kötelezettséget vállalnak az energiahatékonyág javítása és a megújuló energiaforrások fokozott hasznosítása iránt saját területükön (http://www.polgarmesterekszovetsege.eu/index_hu.html).
- **Magyarországon:**
 - Energiahatékony Önkormányzatok Szövetsége (EHÖSZ) <http://ehosz.hu/szovetseg>
 - Klímabarát Települések Szövetsége (KTSZ) <http://www.klimabarad.hu>
 - Magyarországi Éghajlatvédelmi Szövetség <http://www.eghajlatvedelmiszovetseg.hu>

A fentiek mellett több polgári kezdeményezés is részben vagy egészben az energiahatékonyágot tűzte ki céljának – ezek a programok is szolgálhatnak motivációként, és ha a közelünkben is működik valamilyen, akár a szervezőikkel is kapcsolatba léphetünk.

- **Átalakuló Városok Mozgalma** – egy alulról jövő közösségi kezdeményezés, amelynek fő célja a települések alkalmazkodóképességének fejlesztése és felkészítése az olajhozam-csúcs, klímaváltozás és gazdasági instabilitás okozta válságra úgy, hogy a mozgalom értékrendjét valló kisközösségek létrejöttét támogatja. (<http://kozossegek.atalakulo.hu>).
- **Magyar Élőfalu Hálózat** – <http://www.elofaluhalozat.hu>
- **EnergiaKözösségek** – egy alulról jövő kezdeményezés, melynek keretében háztartások próbálják viselkedésük megváltoztatásával csökkenteni háztartási energiafogyasztásukat. www.energiakozossegek.hu
- **Ökokörök** – az EnergiaKözösségekhez hasonló kezdeményezés. <http://tudatosvasarlo.hu/okokorok>

És végül, de nem utolsó sorban, sok közintézmény és szervezet – talán az Önöké is – rendelkezik olyan politikákkal és szabványokkal, amelyek szintén segíthetnek a Spórolunk@kiloWattal kampányban, ld. például:

- ISO 50001 – Energiairányítási rendszer
- ISO 14001 – Környezetirányítási rendszer
- energiapolitika, környezetvédelmi, fenntarthatósági vagy klímaváltozással foglalkozó politika és (vagy) az ezekre vonatkozó akciótervek

Hasznos lehet megérdeklődni az intézmény illetékes osztályán, hogy a településük részt vesz-e a fent említett kezdeményezések valamelyikében, léteznek-e intézményi szinten az említett területekre kidolgozott politikák, vagy tanúsították-e az épületet valamelyik szabvány szerint. Kérjük el, és nézzük át a fellelhető dokumentumokat, mert jó ötleteket kaphatunk arra nézve, milyen irányban induljunk el.





3. FEJEZET

MI A „SPÓROLUNK@KILOWATTAL – MUNKAHELYI ENERGIAKÖZÖSSÉGEK” PROJEKT?

9

A projekt egy egyéves energiamegtakarítási verseny a közsféra dolgozói számára, amely 2016. március 1-től 2017. február 28-ig tart és számos díjat tartogat a legjobb középületeknek. Ahogy a Bevezetőben már kiemeltük, az Önök munkahelyével együtt nagyjából 180 középület méri majd össze erejét kilenc európai országból (Ausztria, Belgium, Egyesült Királyság, Franciaország, Lettország, Magyarország, Németország, Olaszország és Svédország) a következő három területen, hogy ki tudja:

1. megtakarítani a legtöbb energiát a fogyasztói szokások megváltoztatásával,
2. megszervezni a legkreatívabb energiamegtakarítási kampányt,
3. kidolgozni a legjobb energiamegtakarítási akcióttervet.

A kézenfekvő pozitív energiamegtakarítási eredmények mellett, sok **díj** is kiosztásra vár a legjobban teljesítő munkahelyek számára:

- országonként egy, az energiamegtakarításban nyertes középület három dolgozója és településük polgármestere – a többi ország nyerteseivel együtt – részt vehet a Záró Díjátadó Rendezvényen Brüsszelben 2017 júniusában, ahol az egész csapat számára nyereményeket adnak át;
- számos egyéb nyeremény vár a különböző kategóriákban legjobban teljesítő többi csapat számára is.

A versenyzők számára kidolgozott online kalkulátorba – www.sporolunk.org – kell felvinni az épület energiafogyasztási adatait, ezáltal követhetővé válik a verseny folyamán megtakarított energia mennyisége. Minden épület energiamegtakarítása és CO₂-kibocsátásának csökkenése folyamatosan látható lesz a projekt honlapján, mely motiválja majd a közösségeket, a kollégákat és városvezetőket, valamint népszerűsítjük a projektet a nagyközönség körében az ellenőrzött eredmények közzétételével.

Az EnergiaKözösségek tagjainak nem egyedül kell mindent csinálniuk a kampányban – a versenyző csapatoknak a Spórolunk@kiloWattal kampány partnerszervezetei (Magyarországon a GreenDependent Intézet) biztosítják a szük-

séges szakmai tudást, eszközöket és támogatást, amellyel ellenőrizni és csökkenteni tudják az adott épületben az energiafogyasztásukat. A közösségek folyamatos szakmai támogatásban, képzésben részesülnek majd, és sokféle kiadványt, illetve elektronikus segédanyagot is kapnak – például kéthetente energiamegtakarítási tippeket, online eszközöket, amelyek a csapatok és a kollégák motiválását segítik, energiafogyasztási szokások felmérését és megtakarítási lehetőségek azonosítását a versenyben résztvevő épületek számára, ezt a kézikönyvet és még sok-sok más...

A Spórolunk@kiloWattal projekt teljes csapata és a hazai szakmai partnerszervezet, a GreenDependent Intézet:

- segíteni fogja az **EnergiaKözösségek** megalakulását, és az egyéves motivációs és információs kampány lebonyolítását;
- **energia auditot** végez a résztvevő épületek számára,
- **képzéseket** tart az EnergiaKözösség – és szükség esetén a többi alkalmazott – számára;
- országos **versenyindító rendezvényt** szervez a résztvevő épületek számára;
- **információt** biztosít arra vonatkozóan, hogyan lehet az épületben az energiafogyasztást elsősorban a viselkedés megváltoztatásával csökkenteni;
- **szórólapokkal** és **plakátokkal** látja el a versenyzőket, hogy segítse a kampány munkahelyi népszerűsítését;
- **online eszközt** dolgoz ki az épületek energiafogyasztásának nyomon követésére;
- egy **Kattanj Zöldre** nevű online eszközzel és kéthetente kiküldött **energiamegtakarítási tippekkel** segíti az energiafogyasztás csökkentését a hétköznapi munkahelyi tevékenységek során;
- **kezdőcsomagot** biztosít, amelyben egy sor egyszerű, a fogyasztás csökkentését segítő eszköz található, pl. hőmérők, fogyasztásmérők és a kollégákat emlékeztető matricák.



Nézzük, mi minden történik majd a Spórolunk@kiloWattal kampányban!

10

MIKOR	TEVÉKENYSÉG	RÉSZTVEVŐK AZ ÖNKORMÁNYZAT/ KÖZÉPÜLET RÉSZÉRŐL	ENERGIAKÖZÖSSÉGEK FELADATAI	TÁMOGATÁS A HAZAI PROJEKTPARTNER RÉSZÉRŐL
2015. ápr–dec.	20 épület beszerzése – együttműködési megállapodások aláírása	Települések vezetősége		
2015. júl–dec.	Az épületek energiafogyasztásával kapcsolatos referenciaadatok összegyűjtése a versenyre	Energiaszakértők, épületkarbantartók/- felügyelők		
2015. szept–2016. jan.	EnergiaKözösségek létrehozása minden épületben	Települések vezetősége, épületkarbantartók/- felügyelők, lelkes kollégák	Megalakulás	Segítség az EnergiaKözösség megalakulásában Szóróanyagok és plakátok kiosztása
2015. dec – 2016. feb.	Az épület energia felmérése (a kezdeti műhelymegbeszélés részeként is lebonyolítható)	Energiaszakértők, épületkarbantartók/- felügyelők		Energia felmérések elvégzése
2016. feb.	Nyitórendezvény	Település vezetősége, EnergiaKözösség	Résztétel a rendezvényen Kollégák meghívása az eseményre	A nyitórendezvény megszervezése
2016. jan–márc.	Helyszíni képzések (minden részvevő épületben)	EnergiaKözösség és érdeklődő, a projekthez érdemben hozzátenni tudó kollégák	Résztétel a képzésen Kollégák meghívása a képzésre Akcióterv összeállítása az épület számára	Képzések megszervezése Kézikönyv kiosztása
2016. márc – 2017. feb.	Energiamegtakarítási verseny (12 hónap)	A középületek alkalmazottai (az EnergiaKözösségek vezetésével)	Az EnergiaKözösség irányítása Az energiafogyasztási adatok felvétele az online kalkulátorba Kollégák motiválása Szórólapok és plakátok kiosztása Kezdőcsomag kiosztása Energiamegtakarítási tippek kiküldése Kattanj Zöldre eszköz használata	Online eszköz az adatok felviteléhez Kattanj Zöldre eszköz egyéni felhasználók számára Kéthetente küldött energiamegtakarítási tippek Az EnergiaKözösségek folyamatos támogatása
2017. ápr–máj.	A versenyeredmények kiértékelése	A résztvevő önkormányzatok/ intézmények képviselőiből és szakértőiből álló Országos Szakmai Testület	A megtakarítások folytatása (részleteket ld. a 10. fejezetben)	Online eszköz az energiaadatok felviteléhez
2017. máj–jún.	Országos Díjkiosztó Rendezvény	Települések vezetősége, EnergiaKözösségek, sajtó	Résztétel a rendezvényen Kollégák meghívása az eseményre	Az országos rendezvény megszervezése
2017. jún.	Nemzetközi Díjkiosztó Rendezvény	Az energia- megtakarításban győztes EnergiaKözösség		Utazás megszervezése a győztes csapat számára

(Az EnergiaKözösségek kampány előtti és alatti feladatairól további információ a 4. fejezetben található)



4. FEJEZET

ENERGIAKÖZÖSSÉGEK

11

Az EnergiaKözösségek szerepe nagyon fontos a Spórolunk@kiloWattal kampányban és versenyben: ezek a közösségek a verseny hírnökei, és az energiamegtakarítási erőfeszítések motorjai a versenyző épületekben. Bár néhány épületben a felsővezetés választja ki az EnergiaKözösségek egy vagy több tagját, a közösségek alapvetően önkéntesen alakulnak: jellemzően azok az alkalmazottak alkotják a csoportot, akik lelkesek, felelősek és készek elindítani a változást a fenntarthatóbb energiahasználat felé. Természetesen azonban nem kell, hogy mindent az EnergiaKözösségek tagjai csináljanak! De ők azok, akik gondoskodnak róla, hogy az eltervezett feladatokat a munkahelyi közösség végrehajtsa, a szükséges információ eljusson az alkalmazottakhoz, és az irodában dolgozó kollégák valóban fenntarthatóbban kezdjék használni az energiát.

Mi az EnergiaKözösségek tagjainak feladata?

- A verseny lebonyolítása az épületben a kapott eszközök és támogatás segítségével;
- A kampány kialakításában és végrehajtásában való részvétel;
- A kollégák tájékoztatása és motiválása a GreenDependent Intézettől kapott kampányanyagok segítségével;
- Az energiafogyasztás mérése (ld. mérőórák leolvasása) az épületben rendszeres időközönként (kéthetente vagy havonta);
- Részvételi lehetőség az EnergiaKözösségek számára szervezett képzésen, a nyitó rendezvényen, és a verseny végén megrendezett díjkiosztó rendezvényen.

Miért van szükség közösségre?

A kutatások és a tapasztalat is azt mutatja, hogy könnyebb, hatékonyabb és élvezetesebb az energiamegtakarítás együtt, közösségben. A résztvevők

különböző képességeket, tudást, tapasztalatot és ötleteket hoznak a csapatba, amiket megosztanak egymással, kiegészítik, segítik, támogatják és bátorítják egymást. Ugyanakkor ahhoz, hogy jó és sikeres legyen egy közösség, figyelmet kell fordítani a csapatépítésre és a csapat fenntartására is (erről a témáról bővebben olvashatunk, ötleteket és tippeket kaphatunk a 8. fejezetben).

„Soha ne kételkedj abban, hogy egy mély gondolatokkal rendelkező, felelősségteljes kis csoport képes megváltoztatni a világot, hiszen ez az egyetlen módja a világ megváltoztatásának!” (Margaret Mead)

Hány tagja legyen egy EnergiaKözösségnek?

Egy EnergiaKözösség általában 3-10 főből áll az épület nagyságától, az alkalmazottak számától, illetve attól függően is, hogy hányan szeretnének és készek aktívabban tenni az energiamegtakarításért és végső soron egy zöldebb, fenntarthatóbb irodai működésért.

Miért jó az EnergiaKözösség tagjának lenni?

Nos, valószínűleg nagyon sok minden miatt! Íme néhány ezek közül:

- Új és pozitív feladatokon lehet dolgozni a kollégákkal, amelyek eltérnek a megszokott munkaköri feladatoktól;
- Egy közösség tagjává válhatunk és az energiamegtakarításért történő tevékenységünk közben még jól is érezhetjük magunkat;
- Megismerhetünk más osztályokról eddig kevésbé ismert kollégákat és új barátokra tehetünk szert;
- Új területen próbálhatjuk ki magunkat és jártasságunkat, miközben új készségekre is szert tehetünk;
- A kollégákkal közösen – és a GreenDependent Intézet együttműködésével – sok mindent megtudhatunk az energiamegtakarításról és a klímaváltozásról;



- A tanultakat felhasználva a saját otthonunkban is megtakaríthatunk energiát (és pénzt!);
- Megismerhetjük az országban létrejött többi közösséget, ahogy a versenyben résztvevő másik nyolc ország csapatait is;
- Segíthetünk, hogy a munkahelyünk energiát és pénzt spóroljon; és végezetül,
- Ha sikeres és kreatív kampányt szervezünk és/vagy mi takarítjuk meg a legtöbbet a magyarországi épületek közül, nagyszerű díjakat nyerhetünk. A nyertes, azaz a hazai mezőnyben legtöbbet megtakarító épület képviselői 2017-ben Brüsszelbe utazhatnak, és találkozhatnak a résztvevő nyolc ország nyertes csapataival.



Ki lehet az EnergiaKözösség tagja?

Bárki csatlakozhat az EnergiaKözösséghez, nincs szükség előzetes tudásra vagy tapasztalatra. A lényeg, hogy készek legyünk néhány órát áldozni a munkaidőnkből az energiamegtakarítási programra és a kollégák bevonására a kampányba.

Ideális esetben az EnergiaKözösségbe több osztályról érkeznek kollégák, akik különböző képességeiket és tudásukat összeadva el tudják végezni a projektben adódó sokféle feladatot:

- szervezés:
 - a Spórolunk@kiloWattal verseny lebonyolítása a munkahelyen,
 - az EnergiaKözösség vezetése, összefogása: találkozó szervezése, feladatok kiosztása, feladatok elvégzésének felügyelete, csapattagok emlékeztetése, emberek motiválása stb.,
 - események és beszélgetések szervezése a kollégák számára,
 - a kollégákat eligazító és emlékeztető feliratok és plakátok kihelyezése;
- kommunikáció:
 - e-mailek és emlékeztetők küldése a kollégáknak,
 - olyan érdekes és motiváló anyagok írása részben a GreenDependent Intézettől kapott anyagok felhasználásával, amelyek segítik a kollégákat az energiamegtakarításban,
 - a Spórolunk@kiloWattal versenyről szóló hírek írása és közzététele az intézmény honlapján, intranetjén vagy munkahelyi újságjában,
 - cikkek írása és közlése a versenyről a település helyi újságjában,
 - a kollégák biztatása, hogy rendszeresen látogassák a kampány Kattanj Zöldre oldalát,
 - beszámoló a versenyről, az erőfeszítésekről és eredményekről a kollégák és a vezetőség számára, illetve helyi rendezvényeken, a médiában stb.,
 - jelentések készítése a versenyről és az eredményekről az intézmény vezetősége és a település vezetése, illetve a versenyt szervező GreenDependent Intézet részére;
- energiafogyasztási adatok mérése és nyomon követése:
 - a mérőórák rendszeres leolvasása és a fogyasztási adatok felvitele az online kalkulátorba (kéthetente vagy havonta),
 - a fogyasztásmérők használata a kollégák bevonásával: annak kiderítése, hogy melyik berendezés használja a legtöbb energiát, hogyan lehet megtakarítani stb.;
- érdekes anyagok, tevékenységek és események kitalálása a kollégák számára, amelyek segítenek az energiamegtakarításban, ugyanakkor szórakoztatóak és élvezetesekek is; és
- a jó hangulat biztosítása a verseny során az EnergiaKözösség tagjai és a kollégák körében.



Hogyan alakítsunk EnergiaKözösséget? ■■■

Fontos, hogy legyen **stratégiánk az EnergiaKözösség megalakítására** és a tagok beszerzésére. Különböző emberekre lesz szükségünk a csapatban, olyan kollégákra:

- akik képesek változást elérni a szervezeten belül, vagy azért, mert a megfelelő pozícióban vannak, vagy megvannak a megfelelő kapcsolataik;
- akiknek van hozzáférésük vagy segíthetnek hozzájutni az energiafogyasztási adatokhoz és mérőórákhoz;
- akik lelkesek, és készek időt és energiát fordítani az irodai energiatakarékosság előmozdítására,;
- akik tudják, hogyan kell hatékonyan kommunikálni az emberekkel, hogyan lehet bevonni és meggyőzni őket;
- akik jók csoportok irányításában, összefogásában.

Ha a helyi önkormányzatnak, illetve az adott középületnek van fenntarthatósági, környezetvédelmi, klímaváltozásra vagy energiahasználatra vonatkozó stratégiai akcióterve, mindenképp hívjuk meg a témáért felelős személyt az EnergiaKözösségbe: a közös munka mindkét fél dolgát segíti, és a közös erőfeszítésnek köszönhetően eredményesebb lehet a kampány.

Az EnergiaKözösség tagjait különbözőképpen csábíthatjuk a csapatba. Mivel mindenkire másfajta kommunikáció hat (bővebben erről ld. a **6. fejezetben**), fontos, hogy többféle kommunikációs csatornát is használjunk:

- Kezdetben, amikor a versenyről szeretnénk informálni a kollégákat, jó ötlet lehet a GreenDependent Intézettől kapott **plakátok kirakása és szórólapok kihelyezése**.
- Ha van a munkahelyünknek **belső honlapja vagy dolgozó hírlevele**, hirdessük meg ezekben is a versenyt, tegyünk közzé felhívást a szervezők elérhetőségével.
- Amennyiben lehetséges, küldjünk **körlevelet** is a kollégáknak, amiben elmagyarázzuk, hogy mi a Spórolunk@kiloWattal projekt, miről szól a verseny, illetve meghívunk minden érdeklődőt a szerveződő EnergiaKözösségbe.

Bár sokan nem olvassák a mindenkit általánosan megszólító felhívásokat, azért mindig vannak olyanok, akik jelentkeznek ezek hatására. Gyakran olyan kollégák, akiket amúgy nem kerestünk volna meg, mert például nem annyi-

ra ismerjük az osztályt/területet, ahol dolgoznak, és nincs velük közeli kapcsolatunk.

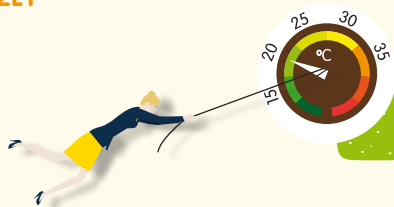


A fent említett csapattagborzási módokat követően, vagy azokkal párhuzamosan, fontos:

- **személyesen is megkeresni embereket:** olyan kollégákat, akikkel szeretünk együtt dolgozni és/vagy akikről úgy gondoljuk, hogy az EnergiaKözösség és a Spórolunk@kiloWattal verseny számára hasznos és fontos képességekkel rendelkeznek. Beszéljünk velük vagy küldjünk nekik személyre szóló e-mailt!

Ha már van pár érdeklődő és az EnergiaKözösség megalakítása mellett elkötelezett kolléga, de szeretnénk még több tagot beszervezni, érdemes egy **informális találkozót szervezni** például az egyik ebédszünetben vagy a munkanap vége előtt. A találkozón bemutatathatjuk a versenyt és beszámolhatunk az EnergiaKözösséghez való csatlakozás lehetőségéről, előnyeiről. A találkozót meghirdethetjük a verseny kihirdetésére korábban javasolt módok valamelyikén (ld. plakátok, kör-e-mail, személyes meghívás stb.).

Mindig jó ötlet – és jelentősen növeli az EnergiaKözösség vonzerejét –, ha némi harapnivaló (pl. aprósüti) és kávé vagy tea is van a közösségi összejöveteleken. Kiválóan oldhatjuk a hangulatot, élvezetesebbé tehetjük a találkozót, és a csoportszellemet is erősítjük, ha (háziilag készült) falatokat kínálunk.



5. FEJEZET

HOGYAN INDÍTSUK EL A KAMPÁNYT?

14

Egy kampány sikere nagyban függ attól, hogy mennyire jól indul, így fontos, hogy elég időt és energiát fordítsunk a tervezésre és előkészítésre, továbbá, hogy meggyőződjünk arról, a kampány résztvevői értik, ismerik feladataikat és felelősségeiket. Az alábbi ötletek és tippek segítenek mindezek megvalósításában.

Hogyan kötelezzük el és vonjuk be az épület és az önkormányzat vezetését a kampányba?

Ha Ön részt vesz a Spórolunk@kiloWattal versenyben, szerencsés helyzetben van: a település önkormányzata és/vagy az épület vezetése már elkötelezte magát a programban való részvétel és a viselkedés megváltoztatásával elérhető energiamegtakarítás fontossága és támogatása mellett.

Ennek ellenére fontos, hogy rendszeresen kommunikáljunk az önkormányzattal és a vezetőséggel. Elképzelhető, hogy már közölték, hogyan és milyen gyakran szeretnének kapcsolatba lépni az EnergiaKözösséggel, és milyen jelentéseket várnak az elvégzett munkáról és a megtett erőfeszítésekről. Azonban ha nem, akkor a munkahelyen meglévő gyakorlatnak megfelelően, illetve az alábbi ötleteket megfontolva döntsük el, hogy miként tartjuk majd a kapcsolatot velük:

- a kampány fő eseményeire hívjuk meg az önkormányzat/vezetőség képviselőit. A nyitórendezvényen például felkérhetjük őket az esemény megnyitására stb.;
- szervezzünk rendszeresen rövid találkozókat, hogy megbeszélhessük, hogyan haladunk a versenyben, és milyen kihívásokkal nézünk szembe; és
- küldjünk rendszeres, de rövid jelentéseket a versenyért felelős képviselőknek (pl. havi-kéthavi jelentést a kampány állásáról).

A kampányban végzett munkára vonatkozó szabályok tisztázása a vezetőséggel

Nem csak arról kell megegyeznünk, hogy hogyan kommunikálunk a vezetőséggel, és milyen módon számolunk be a tevékenységekről valamint a verseny állásáról. A kampányban végzett munka egyéb szempontjait is nagyon fontos tisztázni:

- mennyi munkaidő fordítható a kampányra és mikor;
- milyen erőforrásokat használhatunk (ld. helyiségeket a megbeszélésekhez, papír, nyomtató és egyéb anyagok a kampányanyagok elkészítéséhez, a többi alkalmazott munkaideje stb.);
- a versenyről mennyit és milyen módon kommunikálhatunk a szélesebb nyilvánosság felé;
- ki engedélyezheti az erőforrások felhasználását és a külső kommunikációt;
- stb.

Érdemes legalább egy megbeszélést tartani a vezetőséggel közösen, hogy megvitassuk a kampánymunka keretfeltételeit.

Az EnergiaKözösség megalakítása és a munka mikéntjének meghatározása

A **4. fejezetben** arról írtunk, hogy hogyan alakítsuk meg az EnergiaKözösséget. Most arról lesz szó, hogy hogyan kezdjük el dolgozni a csapattal. Nagyon fontos az első összejövetel és megbeszélés, mert nagyban befolyásolhatja, milyen lesz a csapattagok közti együttműködés a verseny során. Ezen az első megbeszélésen a következő dolgokat fontos elvégezni:

- **ismerjük meg egymást** és mindenki mondja el, miért csatlakozott a csapathoz;
- **vitassuk meg és tisztázzuk a kampány céljait, és célkitűzéseit.** Hasznos, ha vannak **általánosabb céljaink** (pl. a Spórolunk@kiloWattal kampányban növeljük

az energiahasználat tudatosságát az épületben dolgozók körében) és **nagyon konkrét célkitűzéseink** is (ld. a verseny végére legalább 10%-kal csökkentjük az energiafogyasztásunkat és legalább a kollégák 70%-át bevonjuk a kampányba);

Jó ötlet lehet meghívni az önkormányzat részéről is valakit, aki pl. megnyithatja az EnergiaKözösség első megbeszélését, és jelenlétével megmutathatja a csapatnak, hogy felsőbb szinteken is támogatják és komolyan veszik a versenyben való részvételét.

- **írjuk össze és beszéljük meg, hogy ki milyen tudással és képességgel rendelkezik a csapattagok közül**, amely hasznos lehet a verseny során. Igyekezzünk mindenféle hasznos dologra gondolni, például, hogy ki tud segíteni a fénymásolással, kinek van hozzáférése a mérőórákhoz, ki tud vicces meghívókat írni, ki az, akinek már van tapasztalata az energiatakarékosságban, ki nagyon jól szervezett és így segíthet, hogy minden időben megtörténjen, ki tud hangszeren játszani, ki szeret sütni stb.;
- **egyezzünk meg, hogy milyen gyakran fogunk megbeszélést tartani**, és tűzzük ki a következő találkozó időpontját;
- **beszéljük meg, hogyan fogunk kommunikálni** egymással és a kollégákkal, ld. akarunk-e saját levelezőlistát, esetleg csoportot a közösségi médiában, külön felületet a belső honlapon stb.;
- **állítsunk össze munkatervet az EnergiaKözösség számára**. Csinálhatunk például egy egyszerű tervet az egész évre, amit felvázolunk egy flipchart papírra: mik a kampány előre meghatározott határidejei (ld. **3. fejezet**), és mi mit és mikorra tervezünk. Valószínűleg ez menetközben majd változik, de nagyon hasznos, hogy legalább felvázoljunk egy áttekinthető tervet, és mindenki számára világos legyen, hogy merre tartunk. A későbbi találkozók során mindig visszatérhetünk az eredeti tervhez, és kiegészíthetjük, felülvizsgálhatjuk azt;
- **írjuk össze és beszéljük meg a feladatokat**, amiket a kampány során el kell végeznünk;
- **osszuk meg a felelősséget** a csapattagok között;
- és végül, de nem utolsósorban: **érezzük jól magunkat** ☺ Készítsünk a megbeszélésre finom enni- és innivalót, például házi sütit, gyümölcslevet; töltsünk ki együtt a klímaváltozásról vagy energiahatékonyságról szóló szórakoztató kérdőívet; nézzünk rövid, a témához kapcsolódó videót vagy hallgassunk zenét, ld. pl. az Earth

Songot Michael Jacksontól (további film- és zeneötleket találunk a **11. fejezetben**).

A kampány kezdetén kicsit több időt igényel majd a dolgok elindítása és munkastruktúra kialakítása. Fontos azonban ezekre elegendő időt szánni, mert a kampány sikere múlhat rajta!

Elképzeltető, hogy az EnergiaKözösség úgy dönt, túl sok ennyi mindent egy alkalom során megbeszélni és eldönteni. Semmi gond, ebben az esetben több találkozót is lehet (és ajánlott) ezeknek a témáknak szánni. Abban az esetben mindenképp ezt a megközelítést ajánljuk, ha az első találkozó időpontjára még nincs meg a kezdeti energiahasználati felmérés eredménye (ld. alább), és így nehezebb lenne jó versenytervet összeállítani. Ebben az esetben halasszuk el a tervek készítését és a kapcsolódó feladatok tervezését és szétosztását a következő megbeszélésig, illetve a képzésig, amelyet a GreenDependent Intézet tart majd a közösség számára, és ahol megvitatásra kerül az akcióterv elkészítése és a felelősségek megosztása is (ld. a projektfeladatokat a **3. fejezetben**).

Ne felejtjük el, a kampány szakmai partnere, a GreenDependent Intézet, számos segédanyaggal (pl. útmutató akcióterv készítéséhez, ellenőrző listák a kezdeti felméréshez, és képzéssel is segíti majd a kampány elindítását!

Kezdeti energiahasználati felmérés

Mielőtt ténylegesen nekifoghatnánk az energia-megtakarításnak, tudnunk kell, mennyi energiát használunk fel és milyenek jelenleg energiafelhasználási szokásaink. Azaz szükség van egy kezdeti felmérésre, amiben az önkormányzat/épület energiaszakértője és a GreenDependent Intézet is részt vesz.

A Spórolunk@kiloWattal kapmányban különböző eszközök segítik a felmérés elvégzését: az energiahasználatot értékelő Energia felmérés és Ellenőrző listák és a Kattanj Zöldre oldal az alkalmazottak egyéni energiafelhasználásának felmérésére. Mindkét eszközt a képzésen ismerhetik meg a résztvevők.

A kezdeti felmérés elvégzésekor hasznos az alábbiak átgondolása és a következő adatok összegyűjtése:

- a munkahely **jelenlegi és múltbeli energiafogyasztása**;

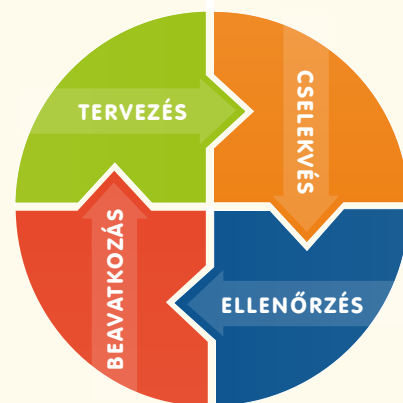
- az épület **energiafogyasztási és -használati erősségei és gyengeségei**. Nagyon fontos mindkettőt összegyűjteni: ha tudjuk, hogy mik azok a dolgok, amiket már jól csinálunk, és mennyit takarítottunk már meg ennek köszönhetően, az motiválóan hat mindenkire. A Spórolunk@kiloWattal kampányban ehhez is találunk eszközöket (ld. 3. fejezet), de vannak egyéb használható eszközök is, amelyek közül néhányat a **11. fejezetben** felsoroltunk (pl. ellenőrző listák irodáknak, öko-térképezés eszköz).
- az alkalmazottak **általános energiahasználati szokásai**;
- az EnergiaKözösség és a kollégák általános, **már meglévő tudása** a klímaváltozással, energiahasználattal és a munkahelyen szükséges változtatnivalókkal kapcsolatban (ld. a minta kérdőívet a Mellékletben, amely ebben a formában, vagy tetszés szerint – az adott körülményeknek megfelelően – átalakítva is használható); és
- a **kollégák egyéni energiahasználati szokásai**, első körben az EnergiaKözösség tagjaié, később a kollégáké is. A Spórolunk@kiloWattal kampány Kattanj Zöldre eszköze segít a már meglévő szokások értékelésében, és ötleteket is ad a további teendőket illetően. Az eszköz rendszeres használata lehetővé teszi az egyéni fejlődés nyomon követését.

Talán furcsának tűnhet először, hogy a kollégákat az épület/iroda meglévő energiahasználati gyakorlatáról és arról kérdezzük, hogy miképp kellene ezen a gyakorlaton változtatni a megtakarítás érdekében (elvégre nem szakértők). Ám a tapasztalat azt mutatja, hogy az épületet, a fűtési és világítási rendszert, berendezéseket nap mint nap használók nagyon jól tudják, hol és hogyan tudnának a viselkedésük és szokásaik megváltoztatásával energiát spórolni, akkor is, ha nem szakértői a területnek. Érdemes tehát megkérdezni őket! Ha úgy érzik, hogy számít a véleményük és a tapasztalatuk, később nagyobb kedvet éreznek a kampányban való aktív részvételhez (kérdőívet ehhez ld. a Mellékletben).

Mindezek felmérése nem kis munka, de nincs miért aggódni, a csapatok sok segítséget, eszközt és támogatást kapnak mindehhez a GreenDependent Intézettől (részleteket ld. a 3. fejezetben). A közösségek részt vehetnek egy nyitó rendezvényen és egy helyi képzésen is, ahol többet megtudhatnak a feladatok elvégzésének mikéntjéről. A képzésen ahhoz is segítséget és útmutatást kapnak, hogy részben a kezdeti felmérés alapján hogyan lehet a verseny évére (és hosszabb távra is) akcióttervet készíteni.

Akcióterv készítése a versenyre

Ne feledjük, hogy a sikeres megvalósítás egy jó tervvel kezdődik! Ezért mielőtt elkezdődne a verseny és bevonnánk más kollégákat, fontos, hogy akcióttervet készítsünk arra vonatkozóan, hogy hogyan fogjuk megvalósítani a kampányt az épületben és az irodákban.



Ezeket a témákat érdemes áttekinteni az akcióttervben:

- Rövid elemzés az iroda jelenlegi energiahasználatáról és megtakarításairól, erősségek, gyengeségek, és változtatnivalók;
- Energiamegtakarítási célok adott időszakra vonatkozóan (%-ban, kWh-ban, vagy egyéb mutatóval meghatározva);
- A célok elérése érdekében tervezett energiatakarékosági intézkedések listája, rövid leírással, ütemtervvel, és a megvalósításért felelős személyek megnevezésével;
- A különböző, kollégák számára szervezett események felsorolása (és bemutatása), pl. előadások, versenyek, vitafórumok, társadalmi események stb.;
- A tervezett tájékoztató anyagok listája, ld. hírlevelek, emlékeztetők, energiamegtakarítással kapcsolatos hírek, plakátok stb.;
- Terv arra vonatkozóan, hogy hogyan kívánjuk figyelemmel követni a tevékenységeinket, és ellenőrizni, hogy valóban sikerül-e elérni a szokások megváltozását és az energiamegtakarítást;
- Kommunikációs terv: hogyan szeretnénk az épületen/irodán kívül kommunikálni erőfeszítéseinket. Gondoljuk át a többi alkalmazottal való együttműködést is, ld. azokkal az emberekkel, akik az önkormányzat/szervezet versenyhez nem csatlakozott épületeiben dolgoznak – hogyan tudnánk tájékoztatni és esetleg bevonni őket, vagy rávenni őket az energiatakarékosagra, a verseny után is.
- Az energiamegtakarítás mellett olyan témákra is kitérhetünk a kampányban, mint például a megújuló energiák, fenntartható közlekedés és mobilitás, fenntartható étkezés, hulladékgazdálkodás stb.
- Hasznos lehet az első EnergiaKözösségi megbeszélés eredményeit is beemelni az akcióttervbe (ld. a közösség munkatervét).

Hogy a verseny után is folytassuk az energiával való takarékoskodást és az egyéb kapcsolódó tevékenységeket, valamint, hogy esélyünk legyen megnyerni a legjobb akciótérnek járó díjat, érdemes megfontolni, hogy a versenyre készített akciótér felülvizsgáljuk, és kiegészítsük hosszabb távra vonatkozó terveinkkel – azzal, hogy hogyan folytatjuk majd a munkát a Spórolunk@kiloWattal projekt után.

Ne feledjük, hogy a Spórolunk@kiloWattal verseny egyik díja annak a közösségnek jár, aki a legjobb akciótér készíti! Azaz a jó akciótér összeállítás nem csak a munkához hasznos, de díjat is hozhat a csapatnak!

A kollégák bevonása



Hogy a kampány valóban sikeres legyen, azaz, hogy a lehető legtöbb energiát takarítsuk meg, be kell vonnunk a kollégákat. Meg kell győznünk és motiválnunk őket, hogy cselekedjenek és vegyenek részt a Spórolunk@kiloWattal versenyben. Az alábbiakban olyan ötleteket és tippeket gyűjtöttünk össze, amelyekkel a kampány

elején elkezdhetjük bevonni a munkatársakat, a **7. fejezetben** pedig további tanácsokat találunk az érdeklődés és motiváció fenntartására.

Első lépésként a kollégáknak **tudniuk kell a versenyről**, illetve arról, hogy **miért jó ha részt vesznek benne**. Nagyon lényeges hangsúlyozni, hogy miért jó alkalmazotként az energiával való spórolás. Íme néhány példa (bővebben ld. a motiválásról szóló **7. fejezetet**) – de ajánljuk, hogy az EnergiaKözösség áldozzon egy kis időt arra, hogy kiegészítse ezt a listát és összegyűjtse, a csapatra, az épületre és a településre jellemző további lehetséges előnyökkel.

- Ha kevesebb energiát használunk, a költségeink is csökkennek;
- Azzal, hogy részt veszünk egy energiatakarékossági versenyben, javul a csoportszellem is, hiszen egy új, nem közvetlenül a munkához kapcsolódó szituáció és kihívás kapcsán dolgozunk együtt. És ez végső soron jobb munkahelyi légkört teremt;
- A Spórolunk@kiloWattal kampányban új dolgokról tanulhatunk, újfajta jártasságot szerezhethetünk, és a meglévő – a munkahelyünkön nem igazán használt – ké-

pességeinket is megmutathatjuk;

- Az irodánk átvizsgálása energiahasználat szempontjából szintén jobb munkakörülményeket teremt (ld. jobb világítás, kellemesebb hőérzet stb.), és így egészségügyi előnyei is vannak;
- A megtakarítási ötleteket otthon is kipróbálhatjuk és pénzt, energiát spórolhatunk meg családjunknak.

Hirdessük a versenyt és előnyeit plakátokon és levelezőlistákon, belső hírlevelekben, belső honlapon stb. Szervezhetünk egy kampánynyitó bulit is, amivel elindítjuk a versenyt: összejöhetünk egy ebédszünetben vagy a munkaidő végén, és beszámolhatunk röviden a kampányról egy kis étel-ital társaságában. Az indító rendezvény keretében szervezhetünk egy gyors kizárókérdő a munkahelyi energiahasználatról, a Spórolunk@kiloWattal versenyről stb. a különböző osztályok vagy alkalmazottak csoportjai között.

A következő nagyon fontos lépés, hogy magyarázzuk el a kollégáknak, **hogyan vehetnek részt a kampányban és hogyan tudnak energiát spórolni** a munkájuk során. A következőket tehetjük például ennek érdekében:

- írjunk rendszeres, tájékoztató jellegű, és szórakoztató hírlevelet a munkatársaknak (pl. havonta);
- ismertessük meg mindenkivel a Spórolunk@kiloWattal kampány eszközeit: a honlapot, a **Kattanj Zöldre** eszközt, a hőmérőt, a fogyasztásmérőt stb.
- használjuk a GreenDependent Intézettől kéthetente kapott energiamegtakarítási tippeket;
- hívjunk meg minden érdeklődőt az EnergiaKözösség összejöveteleire (a találkozó időpontját és helyét hirdessük meg a hírlevelünkben és esetleg plakátokon, és biztassunk mindenkit, hogy jöjjön el);
- tegyünk ki érdekes (és vicces) feliratokat és emlékeztetőket, amelyekkel felhívjuk az emberek figyelmét egy-egy megtakarítási intézkedésre (pl. hogy kapcsolják ki a számítógépet, amikor hazamennek, vegyék lejjebb a fűtést stb.), és időről-időre cseréljük ezeket;
- hozzunk létre a versenynek külön felületet a belső honlapon, vagy csoportot a közösségi médiában, ahova feltehetjük az összes vonatkozó információt, és hívjuk meg ide a kollégákat is; és
- keressük meg a munkatársakat személyesen, ha segítségre van szükségünk egy-egy kampánytevékenység elvégzéséhez vagy rendezvény megszervezéséhez.





6. FEJEZET

KOMMUNIKÁCIÓ

18

Bármely energiamegtakarítási versenyben nagyon fontos sikertényező lehet – a kampány megfelelő elindítása mellett – hogy hogyan, mikor, és mit kommunikálunk a célcsoportjaink felé.

A **4., 5. és 7. fejezetekben** sok ötletet és segítséget találunk arra vonatkozóan, hogy hogyan vonjuk be a versenybe, kötelezzük el és motiváljuk a különböző résztvevőket és kollégákat. Ebben a fejezetben arra koncentrálunk, hogy mit és hogyan kommunikáljunk az energiamegtakarítás fontosságáról, illetve arról, hogy az miért jelentős a klímaváltozás szempontjából. Továbbá, arról is szó lesz, hogy hogyan győzzük meg a „tagadókat” és vonakodókat.

Tipikus kifogások, valamint az ellenük bevethető hatékony üzenetek

Az emberek remek kifogásokkal tudnak előállni, ha arról van szó, hogy meg kellene változtatni hétköznapi szokásait és életmódjukat. Azok, akik kevésbé zöld beállítottságúak, gond nélkül meg tudják magyarázni, hogy miért nem kívánnak részt venni a megtakarítási intézkedésekben. Így ha nem csak a már környezetileg tudatos kollégákat, de a kevésbé érdeklődőket és szkeptikusokat is szeretnénk bevonni a kampányba, hasznos lehet, ha felkészülünk lehetséges kifogásaikra és azok megválaszolására.

Néhány jellemző kifogás:

- A klímaváltozás még messze van, miért kellene tennem bármit azért, hogy megállítsam?
- A tudósok túl sötéten látják a jövőt, egyelőre semmi veszély nem fenyeget.
- Már úgyis túl késő tenni bármit...
- Nem adom fel a kényelmemet, se otthon, se a munkahelyemen!
- Miért pont én kezdjek el energiát megtakarítani és az életmódomon változtatni? Mások se tesznek semmit! Kezddjék ők!
- Miért nem semlegesítjük csak úgy egyszerűen a kibocsátásunkat?
- A vezetőség nem engedi, hogy változtassunk a dolgozon.
- A tudomány és a technológia majd segít megoldani a klímaváltozás és energiahasználat problémáját.
- Elképzelhetetlen, hogy az irodában mindenki együttműködik majd.
- Kit érdekel az energia, amikor annyi más probléma van?
- Túl elfoglaltak vagyunk ahhoz, hogy részt tudjunk venni ebben a kampányban.
- Honnan tudnám, hogy mit és hogyan kell csinálni?
- Ha először felújítanánk az épületet, az sokkal többet segítene, mint a szokásaink megváltoztatása.

Tipikus hozzáállás a klímaváltozáshoz...

Forrás:

<https://teamchiptkd.files.wordpress.com/2013/02/accountability.jpg>

Örülök, hogy nem a mi oldalunkon van a lyuk.



Hasznos és hatékony üzenetek a kifogások ellen:

Ha felmerülnek a fenti „engem-hagyjatok-ki” jellegű érvek, megpróbálhatjuk a következő észszerű válaszokkal meggyőzni a kollégákat:

1. A klímaváltozás nem egy színházi előadás, amit nézőként távolról szemlélünk – a klímaváltozás körülöttünk zajlik, és mi mindannyian a színpadon vagyunk! De – bár furcsán hangozhat – nem csak szereplői, rendezői is vagyunk a helyzetnek! Tetteink befolyásolják, hogy merre haladnak a dolgok, mindannyian felelősek vagyunk.
 2. Ha most nem nézünk szembe a valósággal, később ránk ijeszthet! A klímaváltozás már most emberek millióinak az életére van hatással szerte a világon, és az egyre gyakoribb szélsőséges időjárási jelenségek vagy a gleccserek gyors olvadása sem véletlenek. Valóban korunk egyik legnagyobb kihívásával állunk szemben és nem holmi „ráérünk-holnap-is-megoldani” problémával.
 3. Sokkal jobban jár az egész emberiség, ha a klímaváltozást úgy fogjuk fel, mint egy lehetőséget a lassításra, életmódunk átgondolására, és ezért önként elkezdjük egy karbon-szegény, fenntarthatóbb élet kialakítását.
 4. A klímabarát élet nem egyenlő a szenvedéssel, nélkülözéssel vagy önmegtartóztatással. Lehet szórakoztató, örömteli, kielégítő, boldog – és új önmagunkra is rátehlhatunk menet közben!
- Klímabarát élet =
- kevesebb fosszilis tüzelőanyag, tisztább alternatív energia...
 - észszerűbb fogyasztás (energia, víz, javak), kevesebb kibocsátás, kevesebb hulladék...
 - kevesebb autó, kisebb forgalom, kevesebb stressz...
 - több friss levegő és zöld terület...
 - lassabb élet, kevesebb haszontalan tárgy...
 - aktív helyi közösségek...
 - egészséges ételek, kozmetikumok és tisztítószer...
 - rövidebb munkaidő, több szabadidő...
 - emberbarátabb munkakörülmények (környezeti és társadalmi szempontból is)...
 - nagyobb függetlenség...

5. A klímaváltozás mértéke függ attól, hogy hogyan használjuk az energiát. A cél nem az, hogy ugyanannyit, vagy még többet pazaroljunk mint eddig, és később – a bűntudatunkat enyhítendő – semlegesítsük a kibocsátásokat, hanem hogy amennyire csak lehet, csökkentsük a fogyasztásunkat, és így kevesebb kibocsátást kelljen semlegesítenünk!
6. A tudomány és a technológia nem tudja önmagukban megoldani az egyre növekvő klímafenyegetést. Ahogy feljebb is említettük, a probléma globális és mindannyiunknak részt kell venni a megoldásában. Sosincs túl későn, és a legkisebb lépések is, mint például a lámpák lekapcsolása, számítanak!⁷

Ha lekapcsolunk öt lámpát a folyosókon és helyiségekben, amikor nincs rájuk szükségünk, évente akár 15 000 forintot is megtakarítunk és elkerülünk 400 kg CO₂-kibocsátást is.⁷

7. Az energiamegtakarításban élenjáró közhivatalok nem csak a rezsiüket csökkentik, de erősítik az önkormányzat társadalmi felelősségvállalását is, nem is beszélve a munkavállalói morál javulásáról. A Spórolunk@kiloWattal kampányban, és hasonló kampányokban való részvétellel az adott közhivatal más hivatalok részére is példát mutat.
8. Nem kell új módszereket kidolgozni a hatékony energiamegtakarításhoz – rengeteg nagyszerű ötlet van már a témában. De az egyéni kreativitás természetesen mindig jól jön ☺. Az energiamegtakarítási kampányban a résztvevők sokat tanulhatnak egymástól, és értékes ötleteket oszthatnak meg a versenytársakkal.
9. Több sikeres, cégeknek és irodáknak szervezett európai energiatakarékosági kampány lezárult már – inspirációért és bátorításért nézzük meg az eredményeiket és jó gyakorlataikat a **9. fejezetben!**



⁷ Forrás: http://ec.europa.eu/clima/citizens/tips/index_en.htm

Hogyan beszéljünk a klímaváltozásról és a munkahelyi energiatakarékosság fontosságáról?

20

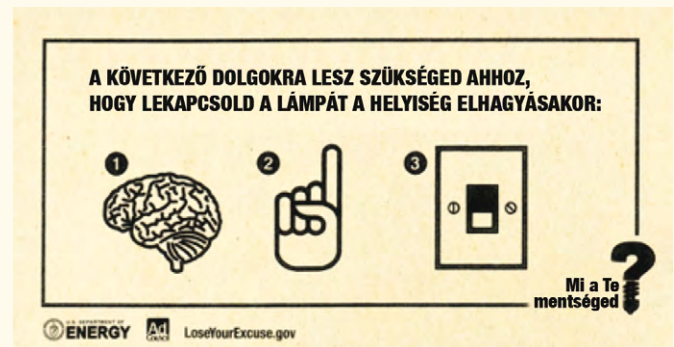
Ha spórolunk az energiával, segíthetünk lassítani a klímaváltozás folyamatát – minél több energiát takarítunk meg, annál többet segítünk! A kollégák bevonása a kampányba, akár az EnergiaKözösségbe, akár a szélesebb támogatói körbe, sokkal könnyebb lesz, ha mindannyian megértik az összefüggéseket: hogy az erőfeszítéseik nem csak a nyilvánosság megítélése és az alacsonyabb energiaszámlák miatt fontosak, hanem egy globális akció részei, amelynek a célja a bolygó megőrzése a jövő generációk számára.

Akkor tudunk a klímaváltozásról eredményesen beszélni, ha...

- az emberi tevékenység klímaváltozást fokozó hatását, mint a **tudomány által is elfogadott tényt** kezeljük, és nem azzal töltjük az időt, hogy bizonyítjuk tényét.
- ...**pozitívak vagyunk**, és nem felejtjük el megemlíteni, mennyi előnnyel jár egy társadalom számára, ha komolyan veszi a klímaváltozást, és proaktívan lép fel.
- ...hangsúlyozzuk, hogy **minden szükséges eszközünk rendelkezésre áll** a cselekvéshez: tudás, képességek, szakértelem, technológia és tenni akarás. Ezek segítségével előre tudunk lépni.
- ...**bemutatjuk, hogy hányféle szempontból lehet hasznos** a klímaváltozás folyamatának lassítása, ld. társadalmi, környezeti, erkölcsi, kulturális, gazdasági, szellemi, biztonsági és etikai szempontból is (pl. energia-biztonság/-függetlenség, közösségek összetartó ereje, új munkahelyek, jobb levegőminőség, társadalmi igazságosság, erkölcsi megelégedettség, javuló egészség, növekvő megtakarítások, biodiverzitás védelme).
- ...**kihangsúlyozzuk, hogy a klímabarát élet minősége mennyivel jobb**, mint a jelenlegi fogyasztói és pazarló társadalom által hajszolt életminőség. Egészségesebb életmód, több szabadidő a családdal és önmagunknak, pezsgő közösségi élet, tisztább környezet stb. Ígéretes és vonzó a fenntartható jövő: ki ne szeretne ilyen életet?
- ...**ne fessünk fenyegető és veszélyes képet a jövőről**, mert a hallgatóságban ezzel azt a benyomást kelthetjük, hogy a „világ amúgy is elveszett”. Csak rajtunk múlik, hogy a klímaváltozásban meglátjuk-e az esélyt egy új, fenntarthatóbb életre, vagy óriási fenyegetésként tekintünk rá, és félelmünkben elrejtőzünk. Inspirálnunk kell az embereket, nem elkedvetleníteni. Ugyanakkor

tisztáznunk kell, milyen veszélyeket jelent és jelenthet a klímaváltozás az emberiségnek, a növény- és állatvilágnak – és a saját életünkre nézve is.

- ...**próbálunk tiszta képet alkotni a várható jövőről**, és bemutatjuk a különböző eshetőségeket, azaz hogy mire számíthatunk annak függvényében, hogy milyen lépéseket teszünk a klímaváltozás lassítása érdekében.⁸
- ...a zöld, energiatakarékos szokásokról úgy beszélünk, mint a **„hozzánk hasonló emberek” hétköznapi szokásairól**, természetesnek tüntetve fel ezzel a fenntartható energiahasználatot.
- ...**a főbb üzeneteket** többször és több csatornán megismételjük.
- ...**nem használunk „karbon zsargont”**, azaz igyekszünk közérthetőek lenni.
- ...**hatékony vizuális eszközöket alkalmazunk** (plakátok, filmek stb.).



Az egyszerű és okos üzenetek jutnak el legkönnyebben az emberek szívéhez és értelméhez!

Forrás:

<http://airforcelive.dodlive.mil/2009/12/air-force-is-full-of-energy-about-saving-energy>

- ...**adatokkal is alátámasztjuk a mondandónkat**, ld. mennyi energiát lehet megtakarítani egyszerű viselkedésváltozással, és mit jelent ez munkahelyi szinten.
- ...**az emberekkel megértetjük**: a segítségükkel és részvételükkel valóban változást lehet elérni!
- ...**a hallgatóság saját értékrendszerére**, erkölcsi hozzáállására és magával szembeni elvárásaira **építünk**, amikor energiatakarékos szokásaik meg-

8 A különböző globális lehetőségekről és jövőbeli forgatókönyvekről olvashatunk az alábbi jelentésekben:

- IPCC, 2014: Climate Change 2014: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Core Writing Team, R.K. Pachauri and L.A. Meyer (eds.)]. IPCC, Genf, Svájc, 151 o., letölthető innen: http://ar5-syr.ipcc.ch/ipcc/resources/pdf/IPCC_SynthesisReport.pdf és
- a 2014-ben készült Élő Bolygó Jelentés, amely elérhető itt: http://www.hu/media/file/LPR_Magyar_2014_02.pdf

változtatására próbáljuk rávenni őket. Nem hibáztatunk senkit jelenlegi szokásai miatt, de felhívjuk a figyelmet arra, ha az esetleges szokások nincsenek összhangban az értékekkel és elvárásokkal.

- ...a különböző típusú embereket **különböző üzenettel szólítjuk meg**.⁹

Ötletek ahhoz, hogy hogyan kommunikáljunk különböző típusú emberekkel a 7. fejezetben találhatók!

HASZNOS KOMMUNIKÁCIÓS ESZKÖZÖK A KAMPÁNY SORÁN		
KIVEL?	HOGYAN?	MILYEN CÉLBÓL?
EnergiaKözösség tagjai	megbeszélések, találkozók	• elköteleződés biztosítása • lelkesedés fenntartása • egymás motiválása • ötletek gyűjtése • friss hírek megosztása • tájékoztatás az eseményekről • gyakorlati információ megosztása • emlékeztetők küldése
	e-mailek	
	levelező lista	
	„szórakoztató” eszközök, ld. videók, filmek, képregények stb.	
	közösségi média csoport, vagy erre kijelölt felület a belső weboldalon	
	jelentés	• a kampány időközi eredményeinek megosztása
Kollégák	e-mailek/levelező lista	• a projekt támogatottságának biztosítása • tájékoztatás az eseményekről • friss hírek az eredményekről • ötletek gyűjtése és megosztása • általános információ a kampányról • ötletek megvitatása • egymás motiválása
	hírlevél	
	megbeszélések	
	plakátok	• emlékeztetők a megtakarítási intézkedésekről • a takarékos viselkedés általánossá tétele
	matricák, plakátok és egyéb jelzések az irodában	
	informális képzések	• tudás és információ megosztása • miért zajlik és milyen eredményeket hozhat a kampány
	események	• kollégák bevonása • kapcsolatteremtés a munkatársakkal és a közösség megerősítése
	közösségi oldal vagy csoport az interneten	• ötletek megosztása • a megtakarítás örömtelivé tétele • kapcsolatteremtés a munkatársakkal és a közösség megerősítése
Emberek/ügyfelek, akik felkeresik az épületet vagy irodát	plakátok	• értékelés • összefoglaló a verseny állásáról és eredményeiről
	bejegyzések a szervezet honlapján vagy közösségi oldalán	
	stand stb. helyi közösségi rendezvényeken	
A település lakossága stb. – külső kommunikáció	sajtóközlemények	• figyelemfelkeltés, tudatosságnövelés • a projekt bemutatása • beszámoló az eddigi eredményekről és teljesítményről • a résztvevő szervezetek, projektpartnerek és a projekt támogatóinak bemutatása
	cikkek a helyi médiában	
	interjúk a helyi médiával	
	előadások helyi rendezvényeken	
	projekt honlapja	

⁹ George Marshall (2007) Carbon Detox: Your step-by-step guide to getting real about climate change c. könyvében, vagy a Psychology of Climate Change Communication c. szabadon letölthető kiadványban: <http://www.cred.columbia.edu/guide>



7. FEJEZET

AZ ÉRDEKLŐDÉS ÉS A MOTIVÁCIÓ FENNTARTÁSA

22

A Spórolunk@kiloWattal kampány szerencsére – szerencsére, hiszen hosszú időre van szükség ahhoz, hogy tartós viselkedésbeli változásokat sikerüljön elérni – elég hosszú, 12 hónapon keresztül tart. Bár ez egy nagyszerű dolog, egyben kihívásokat is jelent, mivel fenn kell tartani az érdeklődést és motivációt, valamint arról is gondoskodni kell, hogy az emberek folyamatosan törekedjenek egyre több megtakarítást elérni, és így egyben egy fenntarthatóbb energiahasználati viselkedést kialakítani.

Az **5. és 6. fejezetekben** már bemutattunk néhány tippet arra, hogy miként vonjuk be kollégáinkat a versenybe. Eb-

ben a fejezetben pedig a motiváció fenntartására helyezük a hangsúlyt, valamint arra, hogy a különböző típusú emberek megmozgatására különböző, változatos eszközöket érdemes használnunk.

Az érdeklődés és motiváció fenntartásához fontos figyelembe venni, hogy különböző embereket más és más dolgok motiválnak, így fontos, hogy üzeneteink tartalmán is változtassunk. Az alábbi táblázat egy rövid összefoglalót nyújt erről, de ahogy az 5. fejezetben már javasoltuk, hasznos egy kis időt arra szánni egy EnergiaKözösség megbeszélésen, hogy átgondoljuk, mi motivál minket és kollégáinkat.

MIÉRT VEGYÜNK RÉSZT ÉS MIÉRT FOGLALKOZZUNK AZ ENERGIATAKARÉKOSSÁGGAL?	KIT ÉS MELYIK RÉSZLEGET MOTIVÁLJA EZ AZ ÜZENET?
A jobb környezeti teljesítmény érdekében (a csökkenő üvegházhatást okozó gáz kibocsátás és fosszilis üzemanyag felhasználás eredményeként)	Menedzsment, Környezetvédelem
Pénz megtakarítása céljából (a csökkenő energiafogyasztás eredményeként)	Pénzügy
A termelékenység növelése és hatékonyabb működés érdekében (a fűtési, hűtési, világítási stb. rendszerek tudatosabb használata, valamint jobb berendezések vásárlásának eredményeként)	Menedzsment, Pénzügy, Karbantartás
Jobb nyilvános megítélés kialakítása céljából (magasabb fokú környezeti tudatosság eredményeként)	Kommunikáció, PR, Polgármesteri Kabinetiroda
Kényelmesebb és egészségesebb munkahely kialakításáért (jobbban szabályozott fűtés, hűtés, világítás stb., és a tudatosabb energiahasználat eredményeként)	Összes alkalmazott
A közsféra példamutató vezető szerepének betöltése céljából (a környezetvédelmi erőfeszítések kommunikációjának eredményeként)	Menedzsment, Kommunikáció
Hogy tegyünk valamit a társadalomért, a jövő generációkért (tetteinken keresztül mindannyian felelősek vagyunk a klímaváltozás mérsékléséért)	Összes alkalmazott
Valami új megtanulása, új képességek kifejlesztése, személyes fejlődésünk érdekében (a kampány során sok lehetőség lesz a tanulásra)	Összes alkalmazott
Hogy együtt dolgozzunk másokkal és hogy valami élvezetesebbet tegyünk	Összes alkalmazott

Az érdeklődés és a motiváció fenntartása érdekében szükség van arra, hogy:

- **rendszeres kapcsolatot tartsunk** az EnergiaKözösség tagjaival és kollégáinkkal;
- **visszajelzést és friss információkat adjunk** arról, hogy a kampány hogyan halad, milyen eredményeket hoztak közös megtakarítási erőfeszítéseink, és hogy haladunk a kitűzött célok és feladatok teljesítésével;
- **a megcélzott viselkedést megerősítsük** különböző módokon, pl. úgy, hogy rendszeres visszajelzést és értékelést adunk, valamint jutalmazzuk a takarékos tetteket;
- **háttér-információt, tananyagot és tippeket biztosítsunk** a kampány során folyamatosan, hogy a folyamatos fejlődést segítsük;
- **sokféle kommunikációs utat és csatornát használjunk**, hogy elérjük és megszólítsuk a különböző kommunikációs módokat kedvelő ill. különböző személyiségű embereket; valamint
- **a Spórolunk@kiloWattal kampányt tegyük érdekessé és szórakoztatóvá** – gondoskodjunk róla, hogy az energiamegtakarítás egyben szórakozás is legyen!

Rendszeres kapcsolattartás

A kampány során egész évben szükség lesz arra, hogy emlékeztessük kollégáinkat: épületünk részt vesz a Spórolunk@kiloWattal versenyben. Ezt különböző módokon tehetjük meg:

- rakjunk ki jelzéseket – pl. posztereket, feliratokat, matricákat – az iroda egész területén;
- adjunk rendszeresen friss információkat a kampány haladásáról;
- tartsunk rendszeres megbeszéléseket;
- szervezzünk különböző rendezvényeket fontosabb mérföldkövek elérésekor (pl. a kampány kezdetekor, vagy amikor egy célkitűzésünk megvalósult stb.); valamint
- adjunk lehetőséget arra, hogy a résztvevők (kollégáink) ötleteiket és visszajelzéseiket megosszák velünk, akár névtelenül. Jó megoldás lehet erre egy ötletláda kihelyezése.

A kampány során a GreenDependent Intézet számos eszközt ad, amelyek segítik a kapcsolattartást a kollégákkal: posztereket, szórólapokat, matricákat stb., valamint sablonokat saját feliratok és anyagok létrehozásához, hogy az üzeneteket az aktuális irodára, munkahelyre lehessen szabni, hiszen az ott dolgozók ismerik legjobban az irodát és a kollégáikat, így ők tudják a legjobb üzeneteket kitalálni. Javasolt, hogy rendszeresen (pl. 2-3 havonta) **cseréljük a feliratokat**, így a kollégák nem fogják őket túlzottan megszokni.

Mi ismerjük legjobban épületünket és kollégáinkat! Használjuk ezt a tudást, amikor eldöntjük, hogy a saját EnergiaKözösségünk milyen gyakorisággal és hogyan kommunikáljon a kollégákkal, és mely üzenetek a leghasznosabbak a Spórolunk@kiloWattal kampány során.

Visszajelzés és friss információ biztosítása

Nagyon fontos, hogy rendszeresen információt nyújtsunk kollégáinknak a kampány haladásáról, mivel csak így lehetséges fenntartani a motivációt. Munkatársainknak tudniuk kell, hogy megtakarítási erőfeszítéseik milyen eredményekkel járnak. A a Spórolunk@kiloWattal kampányban különböző eszközök segítik a visszajelzést és megtakarításaink nyomon követését:

- a Kattanj Zöldre eszköz, amely az egyéni viselkedésre fókuszál; és
- az online kalkulátor, amely segít az egész épület energiafogyasztásának követésében.

Azonban fontos, hogy időnként emlékeztessük munkatársainkat az eszközök használatára. Javasolt az is, hogy az EnergiaKözösség tagjai a kalkulátorból szerzett adatok alapján rövid jelentéseket, haladási naplót készítsenek a kollégák részére. Hasznos, ha ezeket a jelentéseket rendszeresen elküldjük e-mailben, feltöltjük a belső újságokban vagy kirakjuk a weboldara is. Motiváló lehet kinyomtatni és elhelyezni a jelentéseket az üzenőfalon, konyhában is, így könnyen be tudjuk mutatni az elért eredményeket!

Ha úgy döntünk, hogy ötletládát helyezünk ki, ne felejtjük tartalmát rendszeresen ellenőrizni és visszajelzést adni az ötletgazdáknak!

Ha az épületben, pl. a teázó és kávézó területén, haladási naplókat, fogyasztást szemléltető grafikonokat helyezünk ki a falra, arra készítetjük a kollégákat, hogy a Spórolunk@kiloWattal kampányról beszélgessenek. Megfigyelték, hogy azok a diagramok, amelyek azt mutatják, hogy nagyon kevés vagy semmi haladás nem történt, arra ösztönzik az embereket, hogy megbeszéljék ennek lehetséges okait, és nagyobb motivációval dolgozzanak ezután.

A pozitív, takarékos viselkedés megerősítése

24

Nem könnyű megváltoztatni a napi szintű, rutin jellegű viselkedési mintákat, ez a viselkedési típus rendszerint automatikus, gyakran nem is tudatos, hiszen sokszor nem gondolkodunk például azon, ahogy a dolgokat be- és kikapcsoljuk, a csapokat elzárjuk, hőmérsékletet szabályozzuk stb. Ezért a Spórolunk@kiloWattal kampány során mindenkinek tudatos erőfeszítést kell tennie azért, hogy mindennapi tetteit átgondolja és módosítsa. Emiatt is fontos, hogy azt a viselkedést megerősítsük, amit el szeretnénk érni. Megköszönhetjük az embereknek ha épp „helyesen” viselkednek, elhelyezhetünk matricákat és feliratokat, utalhatunk rájuk a jelentésekben, és jutalmazhatunk is. Például:

- az EnergiaKözösség előzetesen kialakított kritériumok alapján megválaszthatja a „hónap energiatakarékos emberét”;
- rendszeresen (pl. havonta) meghirdethetünk megtakarítási kihívásokat és díjazhatunk mindenkit, aki teljesíti ezeket; vagy
- meghirdethetünk versenyt is, hogy megtaláljuk a legkreatívabb/legszerencsésebb/leghasznosabb irodai takarékosági tippeket.

A Spórolunk@kiloWattal hazai és nemzetközi díjai szintén fontos motivációs eszközök, ne felejtjük el a kollégákat rendszeresen emlékeztetni rájuk a kampány során!

Ne felejtjük el, hogy a díjnak nem kell nagy dolgoknak lenniük, már az is önmagában motiváló tud lenni, ha megkapjuk a „hónap energiatakarékos embere” címet, vagy kiválasztanak, mint a legkreatívabb tipp kitalálóját. Ha azonban mégis szeretnénk adni valamit, készíthetünk házi süteményt vagy valami más saját készítésű kis ajándékot.

Információs és tanulást segítő anyagok biztosítása a folyamatos fejlődés érdekében

Az embereknek tudniuk kell, miért kérjük őket energiatakarékosságra, hogy pontosan hogyan tegyék ezt, valamint, hogy hogyan haladnak takarékosági törekvéseikkel. A Spórolunk@kiloWattal kampány különböző anyagokat, eszközöket biztosít, hogy ebben segítsen:

- kéthetente más-más témában energiatakarékossági tippek – kezdőknek és tapasztaltabb takarékoskodóknak egyaránt;
- képzések, ahol a kollégákkal együtt tanulhatunk az energiatakarékossággal kapcsolatos témákról;
- kampány honlap sok további információval; és
- sablonok, melyek inspirációt adnak saját anyagok elkészítésére.

Amikor az akcióttervet készítjük kampányunkhoz, érdemes lehet tematikus takarékosági tervet is készíteni, amelyben minden kampányhónaphoz más tématerületet (pl. világítás, fűtés, irodai felszerelés, konyha stb.) kapcsolunk. Így az általános megtakarítási erőfeszítés mellett lehetőségünk lesz többet is megtudni egy adott témáról az egyes hónapokban. Beoszthatjuk, hogy a háttéranyagokat, tippeket mindig más dolgozza ki. A hónap végén egy rövid tudáspróba formájában felmérhetjük, ki vagy melyik osztály tanult/változott a legtöbbet.

Valószínű, hogy néhány kollégánk többet tud az energiatakarékosságról és a klímaváltozásról mint mások. Kérjük meg őket, hogy segítsenek az anyagok (pl.: szóróanyagok, információs poszterek) és a tevékenységek (pl.: megbeszélések, tudáspróbák, versenyek) megtervezésében, összeállításában. Nagyon motiváló lehet, ha valaki részt vehet a tervezési szakaszban és a tevékenységekben is!

A 11. fejezetben számos hasznos forrást találunk (linkek, olvasmányok, filmek stb.), amelyek segítséget nyújtanak, hogy érdekes tananyagokat és tevékenységeket készíthessünk.

Sokféle, változatos kommunikációs eszköz alkalmazása

Az emberek különbözőek és emiatt eltérő dolgokkal lehet őket motiválni. Emellett információt is más-más módon szeretnek kapni. Ezért fontos, hogy különböző csatornákat használva kommunikáljunk (ld. táblázat a 6. fejezetben), és különböző motivációs üzeneteket közöljünk!

Az alábbi táblázat rövid összefoglalást ad négy eltérő személyiségtípusról, valamint arról, hogy hogyan kommunikáljunk velük¹⁰. Valószínűleg megtaláljuk, melyik hasonlít leginkább ránk, de biztos, hogy a többi három típus jegyei között is lesznek „ismerősek”. Fontos észben tartani, hogy ezzel nem vagyunk egyedül: mindannyian ilyenek vagyunk!

10 Forrás és további irodalom: Marshall, G. (2007) Carbon detox: Your step-by-step guide to getting real about climate change. Octopus Publishing Group Ltd. UK.



„A” SZEMÉLYISÉGTÍPUS: TÚLÉLŐK	„C” SZEMÉLYISÉGTÍPUS: GYŐZTESEK
A Túlélők sok különböző irányból vannak nyomás alatt, de a sok nehézség ellenére is sikerül nekik megbirkózni a feladatokkal. Remélik, hogy a dolgok egyszer majd könnyebbek lesznek. A pénz és az idő értékesek az életükben, és amikor az egyikből van egy kis extra, akkor ezt magukra szeretik költeni/tölteni. Így az utolsó dolog, amire szükségük van, az egy újabb megoldandó probléma – mint például a klímaváltozás vagy az energiatakarékosság. Ezeket már tényleg valaki másnak kellene megoldani, nem? Idegesíti őket, amikor valaki azt javasolja, hogy pl. ne használják az autót olyan sokat környezetvédelmi okokból. Így a Túlélők számára fontos hangsúlyozni, hogy a klímaváltozás nem fogja teljesen felforgatni az életüket, feltéve, ha megfelelően felkészülnek rá. Fókuszáljunk egyértelmű tevékenységekre, amelyek könnyebbé teszik az életet és amikkel egyben pénzt is megtakarítanak. Továbbá biztosítsuk őket, hogy nincsenek egyedül és mások is teszik a dolgukat.	A Győztesek élvezik a modern világot és érdeklőnek mindenféle technológiai újdonság. Úgy tekintenek az életre, mint egy játékra, amit szeretnének megnyerni. Példaképeik a híres emberek. Évezik az utazást és vásárlást, és a jelennek élnek. A Győztesek úgy gondolják, hogy a klímaváltozás kérdésköre el van túlozva, és a környezetvédőkre mint ünneprontókra tekintenek. Nem félnek a változástól, főleg ha az jobb minőségű életet eredményez, de gyanakodnak mindenkre, aki azt tanácsolja, hogy mondjanak le dolgokról, főleg ha úgy tűnik, senki más nem teszi ezt. A Győztesek számára fontos hangsúlyozni, hogy a klímaváltozás veszélyezteteti sikereiket, és ha semmi nem történik, akkor életminőségüket is. Mivel szeretnek modernnek és trendik lenni, helyezzünk arra nagyobb hangsúlyt, hogy a karbon-intenzív, energiapazarló életstílus ki fog menni a divatból. Azonban vannak okos és energiahatékony megoldások, termékek, amelyeket meg tudnak vásárolni. Valamint, ha foglalkoznak a klímaváltozás okozta kihívásokkal, akkor lehetséges lesz, hogy magas minőségű életet éljenek.
„B” SZEMÉLYISÉGTÍPUS: HAGYOMÁNYTISZTELŐK	„D” SZEMÉLYISÉGTÍPUS: TÖREKVŐK/IGYEKVŐK
A Hagyománytisztelők úgy szeretik a dolgokat, ahogy vannak. Fontos számukra a hagyomány, a történelem és településük/országuk. Büszkék arra, amit elértek, és arra is, hogy mindig sikerült anyagi kereteiken belül élniük. Csodálják azokat, akiknek sikerült elérniük valamit úgy, hogy közben betartották a szabályokat. A Hagyománytisztelők felismerik, hogy a klíma változik, de nehezen hiszik el, hogy ezt az emberi viselkedés okozhatja. Amikor megkérik őket, hogy változtassanak, vagy hagyjanak fel bizonyos dolgokkal a klímaváltozás megfékezése és az energiamegtakarítás érdekében, azonnal aggódnak és védelmezni kezdik, amilyük van. Gyanakodnak, hogy a klímaváltozás csak egy újabb kifogás, hogy az embereknek többet kelljen dolgozni és kevesebbet kapjanak érte. Emiatt a Hagyománytisztelők számára fontos kiemelni, hogy a klímaváltozás és energiatakarékosság az ő ügyük is, mivel hatással lesz életük minden részletére. Szintén fontos hangsúlyozni, hogy számos dolog, amit már most tesznek, nélkülözhetetlen, és másoknak is követniük kellene ezeket, mint például a hazai utazások előnyben részesítése, vagy a helyi közösség erősítése, a takarékos életmód stb.	Mottójuk: „Jobbá szeretnék válni, és a világot is szeretném jobbá tenni.” Az elvek nagyon fontosak számukra, míg a pénz és vagyontárgyak kevésbé motiválják őket. Olyan munkát és életstílust választanak, amely értékrendszerüknek leginkább megfelel. Sok Igyekvő számára fontos, hogy megtalálja élete spirituális oldalát. Nagyon tudatában vannak a világban lévő problémáknak, és néha pesszimisták a jövőt illetően. Szeretnek egyszerű életet élni, de szeretik a változást, ha az új és gazdag élményeket hoz. Szeretnek utazni, szeretik a sokszínűséget és világpolgárnak tekintik magukat. A Törekvők fogadják el leginkább, hogy a klímaváltozás tényleg történik, és hogy tenni kell valamit a hatás csökkentése érdekében, valamint azért, hogy együtt tudjunk élni az új körülményekkel. Hiszik, hogy morális felelősségük van abban, hogy tegyenek valamit és mutassák az utat. A Törekvők számára hangsúlyozzuk, hogy a klímaváltozás minden egyéb ügyre hatással van, amely fontos számukra. Valamint azt is, hogy a potenciális megoldások hozzájárulnak több probléma megoldásához is (pl. az otthonok szigetelése munkalehetőséget is teremt, és így csökkenti a szegénységet is), és hogy a karbon-szegény, energiatudatos élet boldogabb lehet.

Tegyük a Spórolunk@kiloWattal kampányt érdekessé és élvezetessé

Akkor tudunk a legmotiváltabban küzdeni valamimért, ha az adott téma érdekes és élvezetes. Így a kampány során fontos, hogy kreatívan tegyük a kollégák számára vonzóvá a Spórolunk@kiloWattal kampányt, és segítsünk mindenkinek, hogy élvezze az energiatakarékosságot. Nem kell bonyolult

dolgokra gondolnunk, az alábbiakban pár ötletet sorolunk fel, amelyek segítségével el tudunk indulni:

- gondoskodjunk valami finom ennivalóról (pl. házi sütemény) és innivalóról a megbeszélésekhez;
- nézzünk meg és beszéljünk meg érdekes filmeket valami környezetvédelmi témáról, a klímaváltozásról és az energiatakarékosságról (ötleteket lásd a 11. fejezetben);
- hívjunk meg érdekes embereket, hogy beszéljenek ne-

künk a klímaváltozásról és az energiatakarékosságról (ötleteket kérhetünk a GreenDependent Intézettől is);

- szervezzünk vidám tevékenységeket, tűzzünk ki kihívásokat és feladatokat a kampányhoz kapcsolódóan:
 - vegyünk részt „bringázz a munkába” eseményeken,
 - szervezzünk telekocsit kollégáinkkal,
 - szervezzünk közös reggelit/ebédet az EnergiaKözösség tagjaival és támogatóival,
 - tegyük zöldőbbé az irodai környezetet, ültessünk virágokat stb. együtt, vagy szervezzünk mag/növény csere-berét a kollégák között,
 - tervezzünk egy zöld és energiahatékony irodai karácsonyi partit,
 - vegyünk részt egy standdal egy helyi közösségi eseményen és készítsünk tudáspróbát az energiatakarékosságról a résztvevők számára.

Hogy még élvezetesebb legyen a programban való részvétel, kereshetünk egy „testvér” épületet/irodát vagy EnergiaKözösséget a Spórolunk@kiloWattal kampányban résztvevő további 8 ország épületei, közösségei közül. Velük aztán szervezhetünk ötlet-, tipp- és tapasztalatcserét, és akár virtuális megbeszéléseket is tarthatunk. Kérjük nyugodtan a GreenDependent Intézet segítségét!

Végül de nem utolsósorban: a csoportok fontosak

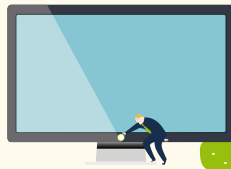
Ne felejtsük el kiaknázni a csoportban rejlő erőt és dolgozzunk együtt! Sokkal nehezebb változást kezdeményezni és kivitelezni, ha egyedül próbáljuk ezt megtenni, dolgozzunk inkább szorosan együtt EnergiaKözösségünk tagjaival. Valami közös, azonosító jelet is kitalálhatunk a csapattagoknak: például egy jelvényt, amelyet viselhetünk munkahelyünkön, vagy egy feliratot, közös jelzést, amelyet elhelyezhetünk az asztalon vagy az ajtón stb.

Hogy miért fontosak a csoportok, közösségek? Kapcsolódó témájú kutatások és viselkedésváltozást motiváló programok elemzése alapján a következőket állapíthatjuk meg:

1. Ahhoz hogy megváltoztassunk egy viselkedést, először az szükséges, hogy kritikusan elemezzük a meglévő viselkedést és kapcsolódó társadalmi konvenciókat. Mindez sokkal egyszerűbb, ha csoportban tesszük. Például, át kell gondolnunk, mit is értünk „kényelmes iroda” alatt (pl. azt, hogy 26°C, vagy azt, hogy 23°C van bent?), milyennek kell lennie egy hivatalos levélnek (pl. nyomtathatjuk újrahasznosított papírra? használhatjuk a papír mindét oldalát?), hogyan elfogadott munkába járni, milyen vizet iszunk (pl. elfogadható a csapvíz?), stb. Ahhoz, hogy megváltoztassunk egy viselkedést, először (1) be kell azonosítani a meglévő gyakorlatot, (2) meg kell beszélni, hogy ez energiahatékony-e, és (3) ki kell alakítani az energiahatékony gyakorlatot. Tehát lehetséges, hogy módosítsunk a konvenciókon, berögződött viselkedési formákon, de ehhez a csoport egyetértése is szükséges.
2. Az emberek gyakran érzik úgy, hogy a klímaváltozás olyan aránytalanul hatalmas kihívás, hogy az egyéni törekvések (pl. hogy alacsonyabbra állítjuk a hőmérsékletet vagy kerékpárral járunk dolgozni) kevésnek és értelmetlennek tűnnek. Ezért látnunk kell, hogy nem vagyunk egyedül az erőfeszítéseinkkel, mások is megteszik, amit tudnak.
3. Az egyének gyakran reménytelennek érzik a helyzetet, amikor olyan globális problémával szembesülnek mint a klímaváltozás. Bizonytalanok afelől, hogy mit lehetne tenni, és ráadásul még be is vannak zárva a meglévő gyakorlatokba és rutinokba (pl. a papír csak egyik oldalára nyomtathatnak). Azonban egy csoportban meg tudjuk beszélni, hogy mindezt hogyan lehetne másképp csinálni, meg tudjuk osztani tapasztalatainkat, és csoportszintű megoldásokat is létre tudunk hozni (pl. bevezethetünk egy új irodai gyakorlatot, amelynek keretében beprogramozzuk a nyomtatót, hogy könnyen lehessen egy- és kétoldalas nyomtatványokat is készíteni, majd szervezzünk egy képzést, amelynek keretében megtanítunk mindenkit arra, hogy hogyan kell az új programozást használni).

Ezért annak érdekében, hogy tényleg sikeres energiahatékonsági kampányunk legyen, fontos, hogy csoportban dolgozzunk és sok közösségi tevékenységet tervezzünk és szervezzünk. Természetesen ne csak az EnergiaKözösségünkkel, hanem a többi kollégával is. A **11. fejezetben** további csapattervezési ötleteket és csoportos módszereket is találhatunk.





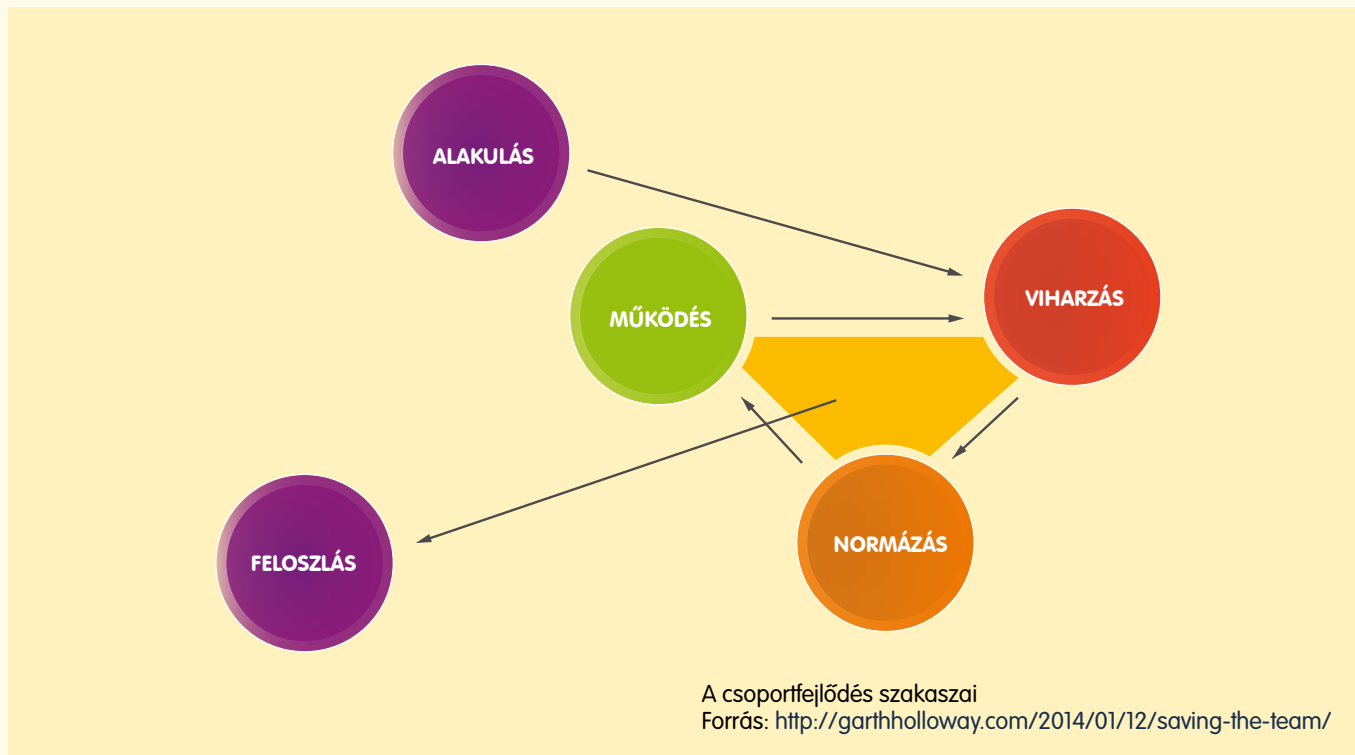
8. FEJEZET

CSOPORTOK VEZETÉSE ÉS FEJLESZTÉSE

27

Ne feledjük, hogy a csoportok általában nem működnek és teljesítenek jól, amikor először összejönnek – ez érvényes az EnergiaKözösségre, valamint az EnergiaKözösség köré szerveződő szélesebb munkacsoportra, támogatói körre is. Az alábbi ötletek és tippek abban nyújtanak segítséget, hogy az EnergiaKözösség egy jól működő csoporttá, közösséggé válhasson.

A csoportok dinamikáján és munkakultúráján dolgozni kell, azokat fejleszteni kell, hogy az egyének csoportosulásából egy jól együttműködő csoport alakulhasson ki. Ennek a folyamatnak a során a csoportok sajátos fejlődési fázisokon mennek keresztül, amelyek a következők: ALAKULÁS, VIHARZÁS, NORMÁZÁS, MŰKÖDÉS, FELOSZLÁS¹¹. Minden fejlődési szakaszban másképp viselkednek a csoporttagok.



ALAKULÁS: Ebben a szakaszban a csoporttagok általában a legjobb viselkedésüket mutatják, izgatottan igyekeznek minél többet megtudni a csoportról, céljairól és egymásról. A tagokat lekötő a csoport szervezése és a rutin kialakítása, például, hogy mikor és milyen gyakran találkozzanak. Így a csoportcél elérését illetően ez még nem számít hatékony szakasznak. Ezért fontos emlékeznünk rá, hogy ne kedvetlenedjünk el emiatt, és hogy elegendő időt szánjunk a barátságos és pozitív csoporthangulat kialakítására.

Hasznos gyakorlatok ehhez a szakaszhoz (az **5. fejezetben** további ötleteket találunk):

- Ismerkedjünk meg mindenkivel a csoportban: beszélgessünk a munkánkról és tanulmányainkról, hobbinkról és képességeinkről. Ezt megtehetjük úgy is, hogy a csoportot egymást még nem (jól) ismerő párokra osztjuk, akik mesélnek egymásnak magukról. Ezután a párok bemutatják egymást az egész csoportnak.

¹¹ A jelen dokumentumban használt csoportfejlődési folyamatot először Bruce Tuckman pszichológus írta le. Eredeti írásai elérhetőek ezeken a weboldalakon: <http://www.freewebs.com/group-management/BruceTuckman%281%29.pdf> and http://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/15341_Readings/Group_Dynamics/Tuckman_1965_Developmental_sequence_in_small_groups.pdf

- Vitassuk meg közösen a csoport célkitűzéseit;
- Tisztázzuk és beszéljük meg a kampánnyal szemben meglévő elvárásainkat, valamint hogy ezek reálisak-e vagy módosítani kell őket;
- Határozzuk meg és alakítsuk ki az együttműködés szabályait: pl. milyen gyakran találkozunk, hogyan kommunikálunk és hogyan osszuk majd el a feladatokat és felelősségköröket stb.

Annak érdekében, hogy barátságos csoporthangulatot alakítsunk ki, és hogy mindenki megismerje a többiekét, megtehetjük például az alábbiakat:

- Gondoskodjunk arról, hogy a megbeszéléseken mindenki lásson mindenkít, pl. rendezzük a székeket körbe vagy egy asztal köré;
- Az emberek hajlamosak mindig ugyanoda ülni, amikor ugyanazzal a csoporttal találkoznak, és ez kevésbé rugalmas szerkezetet és kapcsolatokat eredményezhet. Ennek elkerülésére változtassunk az ülőhelyek elrendezésén, pl. tegyünk névkártyát a székekre még a megbeszélés előtt, és kérjük meg a résztvevőket, hogy oda üljenek, ahol a nevük van.

VIHARZÁS: Erre a szakaszra akkor kerül sor, amikor már elegendő bizalom alakult ki, és a csoporttagok eléggé megismerték egymást ahhoz, hogy megkérdőjelezzék a csoportot és egymást. Így nagyon fontos türelmesnek és elfogadónak lenni, és ezeket az értékeket kiemelni a csoportban. Ebben a szakaszban a tagok még mindig inkább egyénként, semmint csoporttagként működnek.

Az alábbi gyakorlatok segíthetnek túljutni ezen a szakaszon:

- Vizsgáljuk meg együtt a csoport fejlődésének folyamatát, vagy hívjunk meg egy tapasztalt szakembert, aki ezt elmagyarázza nekünk: ez segít abban, hogy mindenki megértse és értékelje azt, amin keresztül megyünk és hogy lássuk, a jövőben könnyebb lesz;
- Beszéljük meg a véleménykülönbségeket és a megközelítésben lévő eltéréseket, töltsünk elegendő időt azzal, hogy alaposan megértsük egymás nézőpontját;
- Gyakorlatként vegyünk egy adott feladatot (pl. energiamegtakarítási tippek megosztása a kollégákkal) és beszéljük meg a feladat különböző megközelítéseit, azok előnyeit és hátrányait. Ez segíthet megérteni, hogy mások hogyan gondolkodnak, dolgoznak, és egyben hasznos tanulási lehetőség is nyújt.

NORMÁZÁS: Ez az a szakasz, amikor a csoport meghatározza konkrét céljait és ezekre koncentrálni. Egy mindenki által elfogadott tevékenységi és akciótervet fogad el, a feladatokat és feladatköröket a csoporttagok elosztják és megosztják. Ahhoz, hogy a csoport sikeres legyen, néhány tag feladja egyéni elképzeléseit, és a véleménykülönbségeket nem mindig mondják ki, hogy így elkerüljék a konfliktust. Minden csoporttag felelősséget vállal a csoportcélok eléréséért.

Ebben a szakaszban hasznos lehet egy csapatépítő tevékenység, mint például közös gyalogtúra, együtt főzés, vagy vacsora, ahova mindenki hoz valamit, egy kihívásban való közös részvétel, fa- és virágültetés az épület körül, egy non-profit szervezet közös segítése stb.



MŰKÖDÉS: Ez az a szakasz, amikor a csoporttagok komolyan együtt dolgoznak céljaik elérése érdekében. A korábban felállított struktúrák, szabályok és egyéb folyamatok ezt jól támogatják. Ha van esetleg nézeteltérés, a csoport ezt jól kezeli.

Ebben a szakaszban még mindig fontos a csoport fenntartása. Gondoskodjunk arról, hogy mindenki aktívan vegyen részt, jelen legyen és jól is érezze magát. Ezért is fontosak a rendszeres találkozók, megbeszélések. A 7. fejezetben találunk további motivációs és szórakoztató ötleteket.

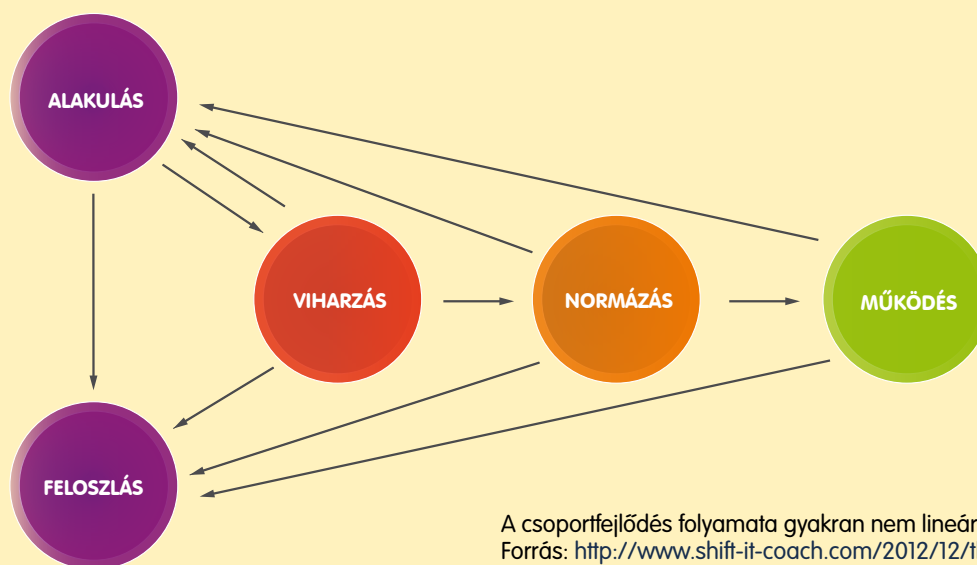
Mivel a verseny hosszú, előfordulhat, hogy új tagok csatlakoznak a csoporthoz, vagyis az EnergiaKözösségünkhöz. Ebben az esetben térjünk vissza az Alakulás szakaszának néhány feladatához. Fontos, hogy az új tagok megismerjék a többi csoporttagot és ők is az újakat! Az is fontos, hogy az új tagok megismerkedjenek a célokkal és célkitűzésekkel és egyben a csoport munkastruktúrájával is.

FELOSZLÁS: Ez az a szakasz, amikor a csoport élete végét ér, mivel sikerült elérni a célokat, vagyis esetünkben a Spórolunk@kiloWattal kampánynak a végéhez értünk! Fontos, hogy erről az alkalomról megemlékezzünk, értékeljük a csoport életét és munkáját, és megünnepeljük az összes eredményt.

Mivel lehetséges, hogy a csoport tagjai ismét együtt foglalkozni – akár a csoportot is megtartják újradefiniált célokkal a Spórolunk@kiloWattal kampány továbbvitelére, fenntarthatóságának biztosítására és az energiatakarékos és zöld iroda továbbfejlesztésére, fontos, hogy a verseny évét pozitív hangulatban zárjuk. Ezen kívül végezzünk egy értékelési feladatot is, és ha lehetséges, ebbe vonjuk be a felsővezetést/önkormányzati vezetőséget, hogy megviz-

sgáljuk, mi működött jól, mi működött kevésbé, mit lehetne javítani, valamint hogyan lehetne folytatni a megtakarítást és még fenntarthatóbbá tenni munkahelyünket.

Végül fontos megjegyezni, hogy a csoport fejlődési folyamata nem mindig olyan lineáris, mint azt itt leírtuk. Ahogy azt már a fenti ábra is sugallta, a csoportok gyakran visszatérnek egy-egy „korábbi” szakaszhoz. Olyan esetekben például, amikor egy új feladattal kell a csoportnak megbirkóznia, valamilyen speciális nehézség merül fel a Spórolunk@kiloWattal versenyben, vagy valaki elhagyja a csoportot, illetve új tag érkezik, előfordulhat, hogy visszatérünk a viharzás vagy normázás szakaszaihoz. Ez természetes, de hasznos ennek tudatában lenni és alkalmazni a fentebb említett gyakorlatokat.



További hasznos olvasnivaló és tippek:
 magyarul:

- Vadovics, E., Antal, O. (2011) Klímabarát háztartásoktól a klímabarát közösségekig – útmutató szervezőknek. GreenDependent Fenntartható Megoldások Egyesülete. Letölthető: http://kislabnyom.hu/sites/default/files/letolt/koordinator_utmutatoi_web.pdf
- Vercseg, I. (2004) Közösségfejlesztő leckék kezdőknek és haladóknak (Módszertani füzet). Közösségfejlesztők Egyesülete. Letölthető: <http://www.kka.hu/>

angolul:

- http://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_86.htm
- <http://www.shift-it-coach.com/2012/12/the-joys-and-challenges-of-group-dynamics/>



9. FEJEZET

JÓ GYAKORLATOK IRODAÉPÜLETEKNEK SZERVEZETT ENERGIATAKARÉKOSSÁGI KAMPÁNYOKBÓL

30

Körülnéztünk, és összegyűjtöttük az elmúlt néhány év leg-sikeresebb, irodák számára szervezett európai vagy Európából induló energiatakarékosági projektjeit. Sokat ta-

nulhatunk a kampányok nagyszerű megtakarítási ötleteiből, és az eredményeikből is, amelyek egyértelműen igazolják a hasonló kezdeményezések hatékonyságát.

A PROGRAM NEVE:	EURÓPAI ENERGIABAJNOKSÁG (ENERGY TROPHY ET) 
Hol és mikor zajlott?	A verseny első fordulója 2004-2005 folyamán zajlott hat európai ország 38 vállalatának és közintézményének részvételével. A második Energiabajnokság (Energy Trophy@+) forduló 2007-2008-ban került megrendezésre 17 ország 158 szervezetével (a projekt 2006-tól 2009-ig tartott).
Rövid összefoglaló:	Az Európai Unió országaiban futó Energiabajnokságot az Európai Bizottság Intelligens Energia Európa (IEE) programja, a Német Szövetségi Környezetvédelmi Ügynökség és az Ecoperl támogatta. A versenyben az alkalmazottak viselkedésének megváltoztatásával kellett energiát megtakarítani, azaz olyan intézkedésekkel, mint a villanyok lekapcsolása, a fűtési hőfok alacsonyabbra állítása, monitorok és számítógépek kikapcsolása a nap végén stb., de a kis értékű beruházások is megengedettek voltak. A bajnokságban vállalatok és közintézmények irodái vettek részt. Az Energiabajnokságban fontos szempont volt a költségcsökkentés is, amelynek hangsúlyozásával a szervezők igyekeztek minél több résztvevőt bevonni és a CO₂-kibocsátást csökkenteni. Az Energiabajnokság második fordulója az elért megtakarításokkal és tudatformálással már a piacon is érezte hatását: a forduló végére 10,8%-os, 17,8 GWh-nyi energiamegtakarítást sikerült elérni, ami 9000 tonna CO₂-kibocsátás csökkentést, és éves szinten nagyjából 1,4 millió € megtakarítást is jelentette. A tájékoztatói kampánnyal 25 000 alkalmazottat érték el a résztvevő irodák.
Energiamegtakarítási példa a projektből:	Két kategóriában osztottak aranyérmet. Az egyiket a bolgár Silistra Könyvtára kapta kiemelkedő információs és motivációs kampányáért, illetve azért, mert az első kategóriában (< 219 kWh/m² évente) ők érték el a legnagyobb, 29%-os megtakarítást. A sikert, azaz a kollégák aktív részvételét az energiaspórolásban, a munkatársak képzésével és motiválásával érték el. A francia Loire-menti Tartományi Tanács volt a másik aranyérmes, ők a második kategóriában (> 219 kWh/m² évente) érték el a legnagyobb fogyasztáscsökkenést. A Loire-menti Tartományi Tanács irodája 42%-os megtakarítást ért el, és 7000 euróval csökkentette éves energiaköltségét. A kiemelkedő eredményt kisebb beruházásokkal (főleg világítás leszerelése, kapcsolós hosszabbító-elosztók beszerzése minden elektromos berendezéshez), és a munkatársak körében folytatott energiatakarékosági tájékoztató kampánnyal érték el.
Érdekes tipp a projektből:	A program sikere, annak teljesítményalapú jellege miatt, kizárólag a résztvevők elkötelezettségén múlt. Minden résztvevő találhatott neki tetsző motivációt (társadalmi felelősség növelése, rezsiköltségek csökkentése stb.), annak megfelelően, hogy az energiaspórolást inkább a környezeti problémákkal vagy a költségtakarékosággal hozta-e összefüggésbe. A programot úgy tervezték, hogy szórakoztató is legyen a résztvevők számára. A munkatársak inkább játékként, mint feladatként a versenyt, és ez jó hangulatot teremtett az irodában.

A PROGRAM NEVE:	EURÓPAI ENERGIABAJNOKSÁG (ENERGY TROPHY ET)
Hasznos források és projekteszközök:	Hogyan válasszuk ki a megfelelő eszközt a viselkedés befolyásolásához https://ec.europa.eu/energy/intelligent/projects/sites/iee-projects/files/projects/documents/energy_trophy_promoting_energy_saving_behaviour_en.pdf
További információ:	http://www.energychange.info/casestudies/165-case-study-8-energy-trophy-programme https://ec.europa.eu/energy/intelligent/projects/en/projects/energy-trophy A projekt zárójelentése: https://ec.europa.eu/energy/intelligent/projects/sites/iee-projects/files/projects/documents/energy_trophy_final_summary_report_en.pdf

A PROGRAM NEVE:	EURÓPAI ZÖLD IRODA PROGRAM (EGO) 
Mikor zajlott?	A hároméves program 2011. január 1-én indult.
Kik voltak a projektpartnerek?	A projektben hat ország (Belgium, Bulgária, Észtország, Magyarország, Románia és Szlovénia) 7 szakmai szervezete vett részt.
Rövid összefoglaló:	A KÖVET Egyesület a Fenntartható Gazdálkodásért nevű szervezet koordinálásában megvalósuló projekt fő célja egy európai Zöld Iroda Irányelv, egy Irodai Ökolábnyom-kalkulátor kidolgozása, illetve egy európai Zöld Iroda Hálózat kiépítése volt. A program fő céljai: - Zöld iroda irányelvek és európai ökolábnyom-kalkulátor kidolgozása az Európai Unió számára; - az irodák környezettudatos és emberbarát átalakulásának támogatása; és - az alkalmazottak képességeinek és tudásának növelése. A program fő eredményei: • Zöld iroda menedzser képzési csomag. • Nyomtatott anyagok és eszköztár a vállalati képzésekhez. • Európai Irodai Ökolábnyom-kalkulátor. • Európai Zöld Iroda Irányelv. • Európai Zöld Iroda verseny megszervezése.
Energiamegtakarítási példa a projektből:	Kreatív megoldás az észtországi AS Starmantól: 2013 tavaszán a cég hűtőrendszert szerelt fel az irodák és a szerverszobák számára. A hűtőrendszer üzemeltetése során termelődő hőfelesleggel az épület melegvíz- és fűtésrendszerét támogatják. A hűtőrendszer hőfeleslege a fűtési igény 98%-át elégíti ki.
Érdekes tipp a projektből:	Néhány az érdekesebb ötletekből: természetes fény használata (fetőablakok), bicikliparkoló létrehozása, zöld tárgyalószoba kialakítása, alkalmazottak aktív bevonása, környezeti szempontok szerint átalakított konyha, „Nyomtatásmentes nap”, gyűjtődoboz kihelyezése az irodában az öko-ötletek számára stb.
Hasznos források és projekteszközök:	A projekt: http://www.eugreenoffice.eu/hu/project Európai Zöld Iroda Kézikönyv: http://www.mklu.hu/pdf/ekop_uee/ezik.pdf Virtuális Irodaház http://eugreenoffice.eu/hu/virtual_office Zöld Iroda Ellenőrző Lista http://eugreenoffice.eu/hu/checklist Irodai Ökológiai Lábnym Kalkulátor http://eugreenoffice.eu/hu/eco_footprint_calculator Zöld iroda a világban – jó gyakorlatok http://eugreenoffice.eu/hu/existing_initiatives_1
További információ:	http://www.eugreenoffice.eu/

A PROGRAM NEVE:	WWF ZÖLD IRODA 
Mikor indult?	Az eredetileg környezetirányítási rendszernek szánt minősítő program 2003 óta működik (1999-2002 között tesztelték a rendszert).
Hol működik?	A Finnországban működő Zöld Iroda hálózat 168 szervezet 447 irodáját öleli fel. A hálózatnak Finnországon kívül a világ 12 másik országában is vannak tagjai (2015. júniusi adat).
Rövid összefoglaló:	A Zöld Iroda programot a WWF Finnország működteti. A program célja, hogy az üvegházhatású gázok kibocsátására fókuszáló, egyszerűsített környezetirányítási és tanúsítási rendszert kínáljon az irodáknak. A végső cél a klímaváltozás megfékezése energiahatékonysággal és megújuló energiák használatával, a természeti erőforrások pazarlásának csökkentése és a fenntartható életmód népszerűsítése a dolgozói tudatosság növelésével. A Zöld Iroda program egy környezetvédelmi szolgáltatás, amelyért a programban önkéntesen résztvevő célcsoport díjat fizet a WWF-nek. A befizetett díjak a WWF természetvédelmi munkáját támogatják.
Energiamegtakarítási példa a projektből:	Energiamegtakarítás és emlékeztetők – Unilever, Pakisztán, WWF Zöld Iroda esettanulmány 2013 Az energiafogyasztás csökkentése érdekében a központi légkondicionáló rendszert optimalizálták, és ezzel csökkentették a holtidők miatti extra hűtésigényt. A halogén izzókat lecserélték energiatakarékos égőkre, és egy tudatosságnövelő kampány keretében emlékeztetőket raktak ki az irodában, amelyek arra kérték a kollégákat, hogy kapcsolják le a villanyt, ha elhagyják az adott helyiséget. A Zöld Iroda intézkedéseknek köszönhetően a központi iroda 24%-kal kevesebb energiát fogyasztott 2012-ben a 2011-es év fogyasztásához képest. http://www.en.bestpractices.wwf.fi/en/energy-saving-reminders-unilever-pakistan A Metropolia megszelídíti az áramfogyasztását – WWF Zöld Iroda esettanulmány 2013 A Zöld Iroda csapata sokat dolgozott együtt az IT szolgáltatóval, sőt, a szolgáltató képviselőjét meg is hívták a csapatba. Külön figyelmet fordítottak a számítógépek energiatakarékos beállításaira. Amikor frissítették a számítógépes rendszert, beüzemelték egy új központi, a munkaállomások áramfogyasztását csökkentő és a fogyasztás nyomon követését segítő eszközt. Az alkalmazottakat e-mailben is figyelmeztették, hogy kapcsolják ki a számítógépeket és monitorokat. A villanykapcsolók fölé feliratok kerültek, amelyek felhívták a dolgozók és diákok figyelmét, hogy kapcsolják le a lámpákat. http://www.en.bestpractices.wwf.fi/en/electricity-consumption-mitigation-metropolia-university-applied-sciences
Hasznos források és projekteszközök:	Klímakalkulátor (angol) http://www.climatecalculator.net/en A WWF fogyasztói szokásokat felmérő kérdőíve (angol) http://goquestionnaire.wwf.fi/survey/index.php?sid=34985&lang=en Zöld Iroda jó gyakorlatok (angol) http://www.en.bestpractices.wwf.fi/en
További információ:	http://wwf.fi/en/green-office/ http://www.energychange.info/casestudies/162-case-study-4-green-office-programme



10. FEJEZET

A SPÓROLUNK@KILOWATTAL UTÁN

Mi történik a verseny után?

Bár a különböző résztvevő épületek közalkalmazottai biztosan sokat fognak dolgozni a verseny során – és ezt mi előre is nagyon megköszönjük – az energiahatékonyság és energiatakarékosság nem szabad, hogy véget érjen 2017 márciusában. Számos terület van, amelyet folytatni tudunk, javítani tudunk, így most ebben a fejezetben több olyan ötletet sorolunk fel, amelyet az EnergiaKözösség és az épület megvalósíthat a kampány után.

Először is, egy értékelés, amely során megvizsgáljuk, mi történt a verseny éve során. Hasznos lehet, hogy meghatározzuk a siker és kudarc tényezőit a kampányban. Szerencsénkre ez a Spórolunk@kiloWattal verseny második kategóriája („Legjobb végrehajtott kampány”), és ehhez a verseny rendezői egy sablont fognak biztosítani számunkra, így ez elég könnyen végrehajtható lesz.

Ennek az értékelésnek az eredményei alapján további akcióterv készülhet arra, hogyan folytassuk az energiahatékonysági kampányt a munkahelyen. Ezek a tervek kulcsfontosságúak lehetnek a kampány fenntarthatóságának biztosítása szempontjából.

Alább pedig olyan extra ötleteket és kezdeményezéseket találhatunk, amelyeket minden épületben végre lehet hajtani – ha még ez nem történt meg – hiszen ez a lista csak kiindulópont arra nézve, hogy hol és mit tehetünk:

- **Energiatakarékosság otthon:** Egy kampány vagy más akció keretében a közszolgálati dolgozókat arra buzdíthatjuk, hogy otthonukban is folytassák azt, amit elkezdtek a Spórolunk@kiloWattal kampány során. Rendezésünkre áll sokféle hazai és nemzetközi eszköz és kampány, amelyek segítenek ebben (online energiahasználati kalkulátorok, karbon vagy ökológiai lábnyom kalkulátor stb.).
- Háztartási energiatkarékossági verseny és kalkulátor: www.energiakozossgek.hu
- Karbon-lábnyom számítás: www.karbonkalkulator.hu
- Irodai Ökolábnyom számítás: <http://calculator.eugreenoffice.eu>
- **A fenntarthatóság egyéb területei:** Azok az épületek és önkormányzatok, amelyek már jártasak az energiapazarlás legyőzésében, belevághatnak egyéb kihívásokba is a fenntarthatóság egyéb területein, mint például:
 - Zöld beszerzés (további részletek lent);
 - Csak annyi erőforrás felhasználása, amennyire tényleg szükség van (erőforrás megtakarítása a jövő generációiért és nemcsak pénzmegtakarítás magunkért);
 - Társadalmi szempontok – társadalmi igazságosság támogatása fair trade termékek vásárlásával és/vagy társadalmilag felelős termékek és szolgáltatások előnyben részesítésével – NEM csak közbeszerzésben, de kis mennyiségekben is (<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&newsId=978&furtherNews>).
- **Zöld beszerzés:** Bizonyos esetekben ez már szabályozott európai és nemzeti törvényekkel, de még így is vannak területek, amelyekben kibontakozhatunk és al-

kalmazhatjuk a környezetvédelmi, fenntarthatósági és fair trade elveket beszerzési gyakorlatunkban. További információ itt található <http://gpp-proca.eu/hu>, http://ec.europa.eu/environment/gpp/index_en.htm (angolul).

- stb.

Mi történik az energia megtakarítással? ■■■

Energiahasználati viselkedésünk megváltoztatása az egyik legnehezebb feladat. Sokkal egyszerűbb szigetelni a falakat, kicserélni a bojleret vagy az ablakokat, mivel így azonnali energiamegtakarítást érünk el – és természetesen ezeket is meg kell tennünk –, de ha nem dolgozunk szokásainkon és hozzáállásunkon, ezek a megtakarítások könnyen eltűnhetnek. Tulajdonképpen a kettő – a technikai

fejlesztés és a viselkedés megváltoztatása – kéz a kézben kellene, hogy haladjanak.

Kerüljük el a „visszacsapó (vagy visszapattanó) hatást”! Az úgynevezett visszacsapó hatás akkor érvényesül, amikor az energiahatékonyságból származó megtakarításunkat lenullázza a viselkedésünk megváltozása. Az egyén szintjén ez lehet **közvetlen** (magasabbra állítjuk a fűtést a frissen szigetelt épületben) vagy **közvetett** (a számlákon megtakarított összeget elkölthetjük repülőjegyre, pedig nem is terveztünk utazni korábban)¹². Így erre a dologra nagyon oda kell figyelnünk – vagyis hogy a visszacsapó hatás ne nullázza le a megtakarításunk – amikor készítjük „A Spórolunk@kiloWattal után” akciótervünket.



¹² https://www.google.hu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0ahUKEwjxx5Twq9HJAhXp7nIKHfclAq0QFg-gtMAI&url=http%3A%2F%2Fportal.uni-corvinus.hu%2Findex.php%3Fid%3D41618%26type%3Dp%26file_id%3D311&usg=AFQjCN-HXgzMesT6a2Bu7D70dJgQUN_2p0g&sig2=7m6es1-xaulhGJrhROHH7w&cad=rja



11. FEJEZET

FORRÁSOK ÉS HIVATKOZÁSOK

A KÉZIKÖNYV ELKÉSZÍTÉSÉHEZ HASZNÁLT FORRÁSOK

Antal, O., Vadovics E. (2005) **Zöld iroda kézikönyv**. KÖVET-INEM Hungária, HU

Európai Környezetvédelmi Ügynökség (EEA) (2013) **Achieving energy efficiency through behaviour change: what does it take?** Koppenhága, Dánia. 52 oldal. Letölthető: <http://www.eea.europa.eu/publications/achieving-energy-efficiency-through-behaviour>

Heiskanen, E., Johnson, M., Robinson, S., Vadovics, E., Saastamoinen, M. (2010) **Low-carbon communities as a context for individual behavioural change**. *Energy Policy* 38: 7586-7595. (A tanulmány egyik változata letölthető: <http://unipub.lib.uni-corvinus.hu/222/1/suscon2009proceedings.pdf>, 116-134. oldal)

Hopkins, R. (2008) **The Transition Handbook, From oil dependency**. Green Books Ltd.

IPCC (2007) **Climate Change 2007: Synthesis Report**. Letölthető: http://www.ipcc.ch/publications_and_data/publications_and_data_reports.shtml

Jackson, T. (2005). **Motivating sustainable consumption – A review of models of consumer behaviour and behavioural change**. A Report to the Sustainable Development Research Network. London, UK. Letölthető: http://www.sustainablelifestyles.ac.uk/sites/default/files/motivating_sc_final.pdf

Marshall, G. (2007) **Carbon detox: Your step-by-step guide to getting real about climate change**. Octopus Publishing Group Ltd. UK.

Moloney, S. Horne, R E. and Fien J. (2010) **Transitioning to Low Carbon Communities – From Behaviour Change to Systemic Change: Lessons from Australia**, *Energy Policy* 38: 7614-7623. Letölthető: <https://researchbank.rmit.edu.au/view/rmit:5869/n2006016057.pdf>

Putt del Pino, S., Bhatia, P. (2002) **Working 9 to5 on Climate Change: An Office Guide**, *World Resources Institute*. Letölthető: http://www.wri.org/sites/default/files/pdf/wri_co2guide.pdf

The Carbon Trust (2013) **Creating an Awareness Campaign**. The Carbon Trust, UK. Letölthető: https://www.carbontrust.com/media/13089/ctg056_creating_an_awareness_campaign.pdf

Vadovics, E., Antal, O. (2011) **Klímaparát háztartásoktól a klímabarát közösségekig – útmutató szervezőknek**. GreenDependent Fenntartható Megoldások Egyesülete. Letölthető: http://kislabsnyom.hu/sites/default/files/letolt/koordinator_utmutatoi_web.pdf

Honlapok

Csoportdinamika, a csoportfejlesztés szakaszai:

http://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_86.htm

<http://www.shift-it-coach.com/2012/12/the-joys-and-challenges-of-group-dynamics/>

TOVÁBBI FORRÁSOK

Zöld önkormányzatok

Átalakuló Városok Mozgalma

angolul: http://www.covenantofmayors.eu/index_en.html, magyarul: <http://kozossegek.atalakulo.hu>

Energiahatékony Önkormányzatok Szövetsége (EHÖSZ)
<http://ehosz.hu/szovetseg>

Energy Cities (Európai Energiavárosok Szövetsége):
<http://www.energy-cities.eu/>

ICLEI, Local Governments for Sustainability (Helyi Önkormányzatok a Fenntarthatóságért): <http://www.iclei.org/>

Klímaparát Települések Szövetsége (KTSZ)
<http://www.klimabarati.hu>

Klímaparát városok – Kézikönyv az európai városok klímaváltozással kapcsolatos feladatairól és lehetőségeiről.
Letölthető: http://urbanandhealth.orientgateproject.org/uploads/resources/Climate_friendly_cities_2011_web.pdf

Polgármesterek Szövetsége:
http://www.polgarmestereksovetsege.eu/index_hu.html

100 Resilient Cities (100 reziliens város):
<http://www.100resilientcities.org/>

Salamini, G., Kohán, Z., Dobozi, E., Péti, M. (szerk.) (2011) **Klímaparát városok Európában – kézikönyv az éghajlat módosulás problémáinak lehetséges megoldásairól / Climate-friendly Cities**. Belügyminisztérium és VÁTI Nonprofit Kft. Letölthető: <http://www.vati.hu/index.php?article=21857&langcode=hu&menu=21226>

Tippek és tanácsok zöld és energiahatékony irodai programokhoz

10 tipp az energiahatékony munkahely kialakításához:

<http://www.eonenergy.com/for-your-business/small-to-medium-energy-users/saving-energy/business-energy-saving-guide>

A megfelelő eszközök kiválasztása a viselkedés

megváltoztatásához: https://ec.europa.eu/energy/intelligent/projects/sites/iee-projects/files/projects/documents/energy_trophy_promoting_energy_saving_behaviour_en.pdf

City of Portland Office of Sustainable Development (Portland város önkormányzatának Fenntartható Fejlődés Irodája), **Green Office Guide:** http://www.oregon.gov/ENERGY/cons/bus/docs/green_office_guide.pdf

Európai Zöld Iroda Kézikönyv:

<http://eugreenoffice.eu/handbook>

MacKay, J.C.D. (2009) **Sustainable Energy – Without the Hot Air.** Letölthető: <http://withouthotair.com/>

Night Walks to identify wasteful practices (Éjszakai séták a pazarló gyakorlatok azonosításáért): <http://www.night-hawks.eu/night-walks/>

Zöld és klímabarát rendezvények szervezése:

http://www.klimaklub.greendependent.org/letoltheto/eng/climate_friendly_events.pdf

Putt del Pino, S., Bhatia, P. (2002) **Working 9 to 5 on Climate Change: An Office Guide**, World Resources Institute. Letölthető: http://www.wri.org/sites/default/files/pdf/wri_co2guide.pdf

Save Energy. Save @ Municipalities (Spóroljunk az energiával. Takarékoskodás az önkormányzatoknál): <http://www.nhsaves.com/save-municipalities/>

A kezdeti energiahasználati felmérés és értékelés eszközei, rendszer programok

Öko-térképezés eszköz:

<http://www.14000registry.com/pdf/ecomaph.pdf>

Európai Zöld Iroda – Ellenőrzőlista:

<http://www.eugreenoffice.eu/hu/checklist>

DEEP – Dissemination of Energy Efficiency Measures in the Public Buildings Sector (Energiahatékonysági intézkedések terjesztése a középületi szektorban), önértékelő és beszerzést segítő eszközök: <http://deep.iclei-europe.org/index.php?id=75>

EMAS Easy – Environmental Management Systems for Small and Medium Enterprises (Környezetirányítási rendszer kis- és közepes vállalatoknak): <http://www.emas-easy.eu/>

Virtuális Irodaház: http://eugreenoffice.eu/virtual_office

WWF Best Green Office Practices (Jó Zöld Iroda Gyakorlatok): <http://www.en.bestpractices.wwf.fi/en>

WWF Consumer Habit Questionnaire (Fogyasztói szokásokat felmérő kérdőív): <http://goquestionnaire.wwf.fi/survey/index.php?sid=34985&lang=en>

A csoportot fejlesztő, csoportmunkát segítő módszerek

Open Space (Nyílt tér): <http://openspaceworld.org/wp2/>, <http://www.openspace.hu/>

„Café-beszélgetések” („world café” módszer):

<http://www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/hungariancafetogo.pdf>

„Gömbölyű akvárium” módszere („Fishbowl technique”):

https://en.wikipedia.org/wiki/Fishbowl_%28conversation%29 és <http://transitionculture.org/2008/04/04/12-tools-for-transition-no12-how-to-run-a-fishbowl-discussion/>

„Átalakuló városok” eszköztár: <https://www.transitionnetwork.org/support/12-ingredients>

Kiadvány a közösségfejlesztésről, magyarul: <http://www.kka.hu/>

Kalkulátorok

Angolul

A Carbonfund.org kalkulátora vállalatoknak:

<https://www.carbonfund.org/business-calculator>

A CoolClimate Network kalkulátora vállalatoknak:

<http://coolclimate.berkeley.edu/business-calculator>

Ökolábnyom kalkulátor irodáknak:

http://www.eugreenoffice.eu/eco_footprint_calculator

Ecopassenger, a különböző közlekedési módokat összehasonlító kalkulátor: <http://www.ecopassenger.org/>

Az irodai lábnyom kalkulátor:

<http://www.thegreenoffice.com/carboncalculator/calculator/>

WWF Klímakalkulátor: <http://www.climatecalculator.net/en>

Magyarul

GreenDependent Egyesület kalkulátora:

<http://www.karbonkalkulator.hu>

Egy Mozdulat program: <http://egymozdulat.hu/>

Éghajlatvédelmi Szövetség, Reflex Egyesület:

<http://okostudio.gyor.hu/co2mero/>

Rendezvények karbonlábnyoma (Energiaklub):

<http://co2.energiaklub.hu/>

NOCO₂ projekt (itt azzal kapcsolatban is tanácsot és ötleteket kapunk, hogy hogyan tudjuk kibocsátásainkat semlegesíteni): <http://www.noco2.hu/>

Ökocímkék

Ecolabel Index (463 ökocímke a nagyvilágból):

<http://www.ecolabelindex.com/ecolabels/>

EU Ecolabel (Európai Unió ökocímkéje):

<http://ec.europa.eu/environment/ecolabel/>, <http://www.kornyeztbarat-termek.hu/pages.php?aid=182&pID=29#>. VlzXotKrTIU

Európai Unió új energiacímkéje:

<http://www.newenergylabel.com/hu/home/>

Európai Unió ökológója:

http://ec.europa.eu/agriculture/organic/index_hu.htm

Északi hattyú ökocímke:

<http://tudatosvasarlo.hu/cimkek/nordic-ecolabel>

Fairtrade címke:

<http://www.fairtrade.net/>, <http://tudatosvasarlo.hu/cimkek/fair-trade>

Kék Angyal ökocímke:

<http://tudatosvasarlo.hu/cimkek/der-blaue-engel>

Magyar környezetbarát védjegy: <http://www.kornyezetbarat-termek.hu/pages.php?aid=137&plD=2#.VlzZGNKrTIU>

Magyarországon használatos ökocímkék gyűjteménye:

<http://okopack.hu/hu/magyarorszagon-hasznaltos-okocimkek-gyujtemenye>

Termékcímke adatbázis:

<http://tudatosvasarlo.hu/termekcimke-adatbazis>

Rövidfilmek

EnergiaKözösség filmek:

http://www.energyneighbourhoods.eu/en_uk/film-competition

A Blue Man Group üzenete (angol):

https://www.youtube.com/watch?v=eKBI_N3g6ro

Jegesmedvék a klímaváltozásról:

https://www.youtube.com/watch?v=_Zo7wTOdc_M

A tervezett elavulás története:

<https://www.youtube.com/watch?v=aM2SoPr9I7k>

Tainted tin: the deadly cost of smart phones (Szennyezett ón – Az okostelefonok halálos ára, angol): http://www.youtube.com/watch?v=sWepneC4FY&feature=player_embedded

The Story of Stuff (Tárgyaink története) videók:

<https://www.youtube.com/user/storyofstuffproject>,
https://www.youtube.com/watch?v=OPyYiflq_sg (magyar)

A „Tárgyaink története” projekt célja, hogy megváltozzon a tárgyak előállításának, használatának és hulladékká válásának gyakorlata egy boldogabb és egészségesebb bolygó érdekében.

There's No Tomorrow (Nincs holnap, angol): <https://www.youtube.com/watch?v=VOMWzjrRiBg&feature=youtu.be>

Az öt legjobb tipp irodai energiamegtakarításhoz (angol):

https://www.youtube.com/watch?v=jVYw7_cg378

GOOD: Vampire energy (Az energiavámpír, angol):

<https://www.youtube.com/watch?v=zgZfry82LC4>

Filmek

A hülyeség kora (The Age of Stupid), rendezte: Franny Armstrong, 92 perc (2009):

<https://sites.google.com/site/penzhatalomvilaguralom/movies/allatvilag-termeszet-oekologia/the-age-of-stupid>

Kellemetlen igazság (An Inconvenient Truth), rendezte: Davis Guggenheim, 100 perc (2006):

<http://fna.hu/mittehetsz/tajekozodj/kellemetlenigazsag>

Átalakulásban (In Transition 2.0), 50 perc (2012, angol):

<https://www.youtube.com/watch?v=FFQFBmq7X84>

Otthonunk (Home), rendezte: Yann Arthus-Bertrand, 93 perc (2009): <https://www.youtube.com/watch?v=teRMe7DA1Lk>

The End of Suburbia (A szuburbia vége, angol), rendezte: Gregory Greene, 52 perc (2004):

<https://www.youtube.com/watch?v=Q3uvzcY2Xug>

A változást támogató tíz legjobb film, válogatás az Átalakuló Városok kezdeményezéstől:

<http://transitionculture.org/2012/12/05/the-top-ten-films-as-chosen-by-transition-initiatives/>

Magyarul ugyanez a lista a Kislábnym hírlevelében, a Néznivaló rovatban: http://kislabnyom.hu/sites/default/files/letolt/47.kislabnyom_hirlevel_2012dec20.pdf

Dalok

Klímadalok: <http://www.climatesongs.com/>

A legjobb nyolc klímaváltozásról szóló dal: <http://music.tutsplus.com/articles/top-8-songs-about-climate-change--audio-2734>

MELLÉKLET

Az alábbi egy minta kérdőív, amelyet a kampány elején érdemes kitöltenünk a kollégákkal, hogy felmérjük tudatosságukat és tudásukat.

Kérem, értékelje az alábbi állításokat annak megfelelően, hogy milyen mértékben ért egyet az adott állítás tartalmával.

1 = Egyáltalán nem értek egyet; 5 = Teljes mértékben egyetértek

1. **Az épületünkben mindent elkövetünk, hogy a világítással energiát takarítsunk meg.**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2. **Sok természetes fényt használunk.**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3. **Úgy fűtünk és hűtünk, hogy a lehető legtöbb energiát takarítsuk meg.**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4. **Odafigyelünk a melegvízhasználatunkra, és próbáljuk csökkenteni a fogyasztásunkat.**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. **Nagyon komolyan vesszük a számítógépek és egyéb irodai elektromos berendezések fogyasztását és mindent megteszünk, hogy minimalizáljuk az áramfogyasztást és a készenléti üzemmód alkalmazását.**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. **A nyomtatásra és másolásra szigorú szabályaink vannak, amelyekkel igyekszünk elkerülni a felesleges energiapazarlást és növelni a megtakarított energia mennyiségét.**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
7. **Az irodai konyhában szintén kiválóan lehet gyakorolni az energiatudatosságot – próbálunk gondoskodni róla, hogy a konyhai berendezéseket is hatékonyan használjuk.**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
8. **Megújuló energiaforrásokat is használunk.**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
9. **A rendezvények szervezésekor és lebonyolításakor nagy hangsúlyt fektetünk az esemény környezettudatosságára és energiatakarékosságára.**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
10. **A vezetőség energiatudatossága kiemelkedő.**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
11. **A munkatársak energiatudatossága kiemelkedő.**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
12. **Mindent tekintetbe véve nálunk a munkakörnyezet zöld és energiahatékony.**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
13. **A legtöbb energiát szerintem azzal tudnák megtakarítani, hogy ... (kérem, fejtse ki, hol és hogyan tudná a legtöbb energiát megtakarítani az iroda a fogyasztói szokások megváltoztatásával):**

PARTNEREK



B.&S.U. Beratungs- und Service-Gesellschaft

Umwelt mbH

<http://www.bsu-berlin.de>

Németország

Koordinátor



Grazer ENERGIEAgentur GmbH

<http://grazer-ea.at/>

Ausztria



Arbeit & Milieu VZW

http://www.a-m.be/nl/home_1.aspx

Belgium



Prioriterre

<http://prioriterre.org/>

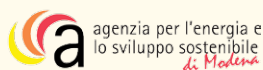
Franciaország



GreenDependent Intézet

<http://www.intezet.greendependent.org>

Magyarország



**Agenzia per l'Energia e lo Sviluppo
Sostenibile di Modena – AESS**

<http://www.aess-modena.it/>

Olaszország



Ekodoma

<http://www.ekodoma.lv/>

Lettország



Energikontor Sydost AB

<http://energikontorsydost.se/>

Svédország



Severn Wye Energy Agency

<http://severnwye.org.uk/>

Egyesült Királyság

gr^{EE}Independent
Intézet

