



Positive und handlungsorientierte Workshops für Organisationen unter dem Motto "Weniger ist mehr".



**GreenUp  
mit uns!**

# Über uns ...

- GreenUp spricht Menschen an, indem es ihnen zeigt, wie ein "Weniger-ist-mehr"-Lebensstil sowohl persönlich lohnend als auch besser für den Planeten sein kann.
- Wir bieten einfache und unterhaltsame Wege, um Menschen zu helfen, auf persönlicher, familiärer, Gruppen- oder Unternehmensebene für Nachhaltigkeit zu handeln.
- Seit 2016 haben wir Events und Workshops für Tausende von Menschen in der ganzen Schweiz organisiert und über 100'000 Menschen mit Tipps & Tricks für ein einfacheres Leben erreicht.
- Wir führen erfolgreiche Langzeitprojekte auf nationaler und regionaler Ebene durch, wie z.B. die GoSimple-Challenge und den Clothing Loop.
- Wir fördern konkrete lokale Projekte wie einen städtischen Garten, ein Reparatur-Café und ein Gutscheinsystem für lokale Geschäfte. Zudem haben wir Hunderte von nachhaltigen Projekten und viele lokale Start-ups bekannter gemacht.
- Wir arbeiten schweizweit und dies auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch.



Wir sind eine Gruppe von jungen, ambitionierten Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund!

*Foto: Einige der GreenUp-Teammitglieder und Freiwilligen aus der ganzen Schweiz bei unserem Frühlingsbrunch im April 2022, @WWF Schweiz, Zürich.*

# Das Workshop-Team

Renée LaPlante & Heather Moore aus dem Vorstand.



Sowohl Heather als auch Renée haben in Unternehmen gearbeitet und haben eine grosse Leidenschaft für Nachhaltigkeit.



Nicole Keller ist die Geschäftsführerin von GreenUp. Sie studierte Wirtschaft, wurde Sozialunternehmerin und arbeitete an Partnerschaften, Strategie und Kommunikation in einem öffentlich-privaten Kontext.



Mehdi repräsentiert die Freiwilligen von GreenUp. Einige von ihnen sind daran interessiert, GreenUp-Workshops für euch zu leiten.



Gabriella und Anaïs koordinieren und realisieren Workshops für die verschiedenen Teile der Schweiz: Anaïs für die Romandie, Gabriella für die Deutschschweiz und das Tessin.



# Unsere Workshops – Basis

Wir engagieren und inspirieren Mitarbeiter und Kunden durch positive, nicht-technische Workshops

**Ein Basis-Workshop dauert 90 Minuten** und wir bevorzugen die **Durchführung vor Ort**. Auf Wunsch können wir uns aber auch eine "hybride" Version vorstellen (Online-Input mit Offline-Übungen). Jeder Workshop kann an die Bedürfnisse und den Zeitplan der Organisation angepasst werden und **kann mit einem 90-minütigen Vertiefungsmodul zum Thema erweitert werden**.

1. **Abfall Rebellen** – ein DiY-Workshop für eine abfallarme Gesellschaft
2. **Food Waste Helden** – Zubereitung eines wunderbaren Rezepts für Lebensmittelabfälle bei gleichzeitigem Lernen über Lebensmittel und Lebensmittelabfälle
3. **Travel Challenge** – das perfekte Mobilitäts Spiel

# Unsere Workshops – Plus

**Wir bieten 2 weitere coole Workshops an, die für ihre volle Wirkung etwas mehr Zeit erfordern!**

1. **Plogging:** 3 Stunden, in denen wir in die Natur gehen und sie säubern, während wir gleichzeitig über die Auswirkungen von Abfall, unseren Verbrauch und unsere Möglichkeiten sprechen. Eine tolle Outdoor-Aktivität mit einigen Pausen, die auch mit unserem Abfallrebellens-Workshop kombiniert oder bei Bedarf sogar verkürzt werden kann.
2. **PopUp-Store/Sharing Economy:** Dieser Workshop ermöglicht es den Teilnehmenden, die Vorteile der Sharing Economy auf einfache und unterhaltsame Weise zu entdecken, indem sie am Arbeitsplatz einen internen Marktplatz für den Austausch von Waren und Dienstleistungen einrichten. Dieser Marktplatz kann nur einen Tag, mehrere Wochen oder länger bestehen. Der Workshop erfordert eine gemeinsame und interne Vorbereitung und kann auf Wunsch um einen Co-Creation-Teil erweitert werden.

# Workshops

## Basis

# 1. Abfall Rebellen – Do-it-Yourself minimaler Abfall Workshop



Die Teilnehmende erhalten Einblicke in das Potenzial eines abfallarmen Lebensstils mit kurzen und unterhaltsamen Do-it-Yourself Workshops, z. B. zur Herstellung eines Deodorants oder eines Reinigungsspray, sowie eine Reihe inspirierender Beispiele für Wiederverwendung und Reduzierung. Ausserdem bringen wir eine Vielzahl von Produkten und Rezepten zur Inspiration mit.

**Ergebnis: Ein oder mehrere Produkte zum Mitnehmen sowie Hilfsmittel zur Abfallvermeidung und zum Kreislaufdenken im täglichen (Arbeits-)Leben.**

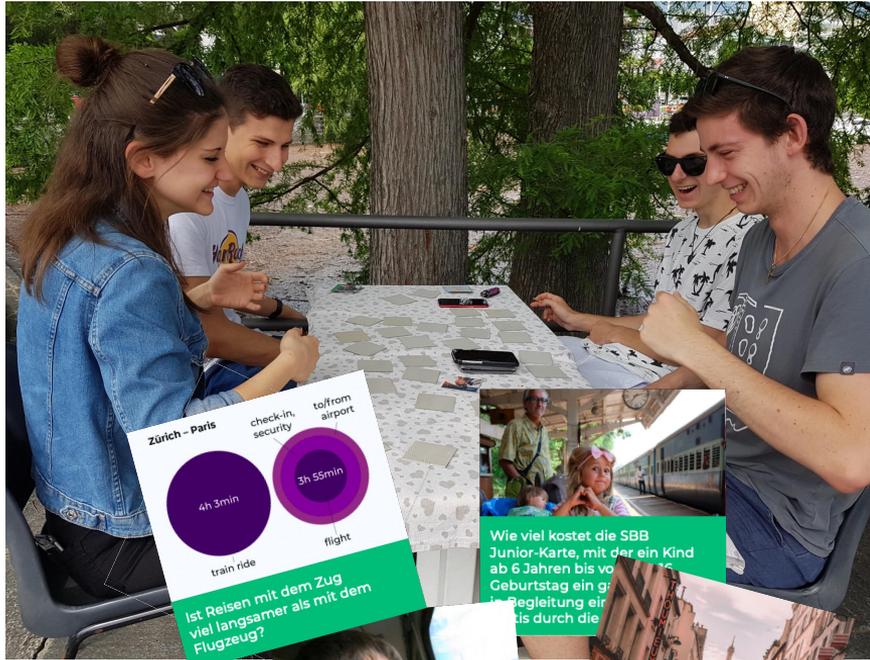
## **2. Food Waste Heroes** – ein Workshop über Lebensmittel und Lebensmittelabfälle mit einem leckeren Reste-Rezept

Lebensmittel sind die Antwort auf viele Herausforderungen der Nachhaltigkeit, aber auch eine Quelle grosser Freude. Wir werden uns mit dem Wie beschäftigen, ein Rezept mit "verschwendeten" Lebensmitteln zubereiten und bei einem Quiz Wissen darüber austauschen.

**Ergebnis: Teambildung in einem entspannten sozialen Umfeld, während gleichzeitig das Bewusstsein für die Problematik der Lebensmittelverschwendung geschärft wird, der wir als Gesellschaft und zu Hause gegenüberstehen.**



### 3. Reise Herausforderung – das optimale Mobilitäts Spiel



Spielen Sie unser nachhaltiges Reise-Memory-Spiel so, als ob Sie zusammen in einem Zug sitzen würden (nicht in einem Flugzeug oder Auto!). Dies regt die Mitarbeiter dazu an, über die Alternativen nachzudenken, die es für private Reisen und Dienstreisen gibt. Wir werden uns das europäische Zugstrecken Netz ansehen und die Erkenntnisse in einem interaktiven Brainstorming zusammenführen.

**Ergebnis: Individuelle und unternehmensweite Ideen zur Reduzierung von Fahrten und zur Suche nach umweltfreundlicheren Mobilitätsalternativen.**

# Workshops

# Plus

## 4. Plogging - *verändere aktiv deine Umgebung!*



Littering ist nicht nur ein ästhetisches Problem; diverse Giftstoffe landen im Boden und vor allem in Gewässern. Eine faktische Gefahr für Tiere und ... Menschen. Bei einem Cleanup werden wir dieses Problem angehen und uns überlegen, wie wir zu einer "abfallärmeren" Gesellschaft kommen können! Jedes Plogging dauert etwa 3 Stunden mit Pausen. Wenn das nicht möglich ist, können wir den Workshop natürlich auch verkürzen.

**Ergebnis: Eine unterhaltsame und sinnvolle Outdoor-Aktivität für kleinere und grössere Teams, wo konkrete Inputs gegeben werden, wie man sich für eine abfallärmere Gesellschaft einsetzen kann.**

## 5. Sharing Economy – *der simply more pop-up Laden*



Gemeinsam eine Sharing Economy schaffen. Die Menschen sollen erfahren, wie einfach es sein kann, zu teilen – nicht nur unsere persönlichen Ressourcen, sondern auch die des Unternehmens.

Wir werden einen Pop-up-Store einrichten, aus dem auch längerfristige Projekte hervorgehen könnten; eines davon könnte eine "Unternehmenslandkarte" zum Teilen von Ressourcen sein.

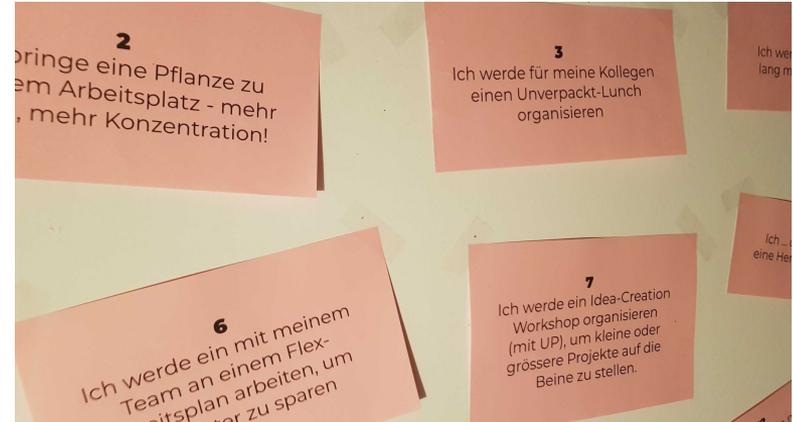
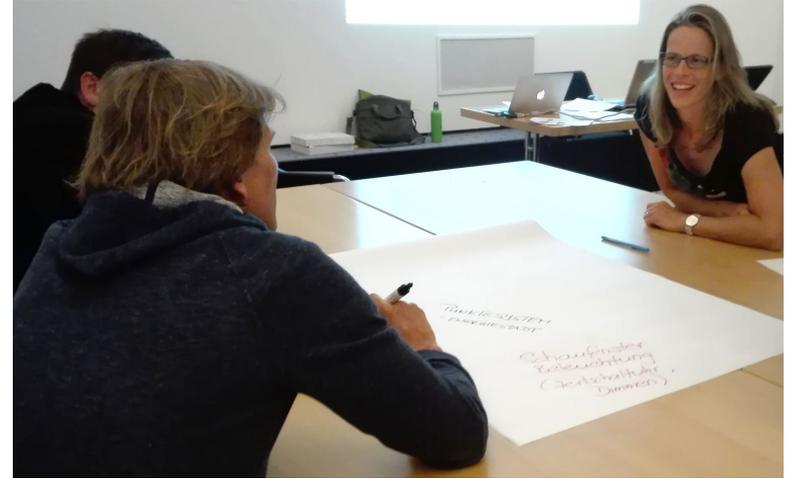
**Ergebnis: Die Mitarbeiter schätzen physische Ressourcen mehr und denken voraus (in Richtung eines Kreislaufunternehmens und einer Kreislaufwirtschaft). Fördert auch die Interaktion zwischen allen Unternehmensabteilungen!**

# \* Extra Workshop

## Weniger = Mehr @Arbeit

Ein interaktiver Co-Creation-Workshop, der mit einem Glücksrad beginnt und mit konkreten Plänen und Aktionen für Ihre Abteilung oder die Organisation als Ganzes endet.

**Ergebnis: Ein nachhaltigerer Arbeitsbereich und Impulse für weitere Verbesserungen, die für alle Beteiligten von Vorteil sind.**



# Wie unterscheiden wir uns?

- **Unsere Kernkompetenz ist es, Menschen in die Lage zu versetzen,** im Sinne der Nachhaltigkeit zu handeln, so dass sie in einem positiven Kontext "durch Handeln lernen". Wir zeigen den Menschen, wie ein einfaches Leben Spass machen kann, wir inspirieren und vermitteln Erfahrungen, die eine Grundlage für weitere Handlungen und Entscheidungen bieten. Wir sind erfahren darin, den richtigen Ton und die richtigen Mittel zu finden, um das Thema zu kommunizieren und die Menschen zum Handeln und Mitgestalten zu bewegen, was manchmal bedeutet, das Wort "Nachhaltigkeit" überhaupt nicht zu verwenden.
- **Wir sind ein kleines Team von jungen, erfahrenen Fachleuten mit Erfahrungen in den Bereichen Wirtschaft, Kommunikation und Projektmanagement.** Wir haben auf unterschiedliche Weise an der Nachhaltigkeit gearbeitet und versuchen alle, mit weniger besser zu leben.
- **Wir bringen ein breites Spektrum an Fähigkeiten mit, um sicherzustellen, dass wir konkrete Ergebnisse erzielen.**

# Wie arbeiten wir mit Organisationen?



Unterschiedliche Kontexte verlangen nach unterschiedlichen Formaten. Unsere Angebote können an die Bedürfnisse und Ziele sowie an den lokalen Kontext angepasst werden. Wir sind bestrebt, Ihnen einen kreativen Vorschlag zu unterbreiten, der Ihnen ein positives Gefühl und konkrete Ergebnisse vermittelt.

**Preise:** Workshops können pro Person oder pauschal abgerechnet werden.

# Unsere Erfolgsbilanz

Organisationen. Städte. Kantone. Unternehmen.



Sharing Economy  
Simply More Pop-Up  
Laden @WWF Schweiz



Zero Waste Workshops und  
Inspirationswand für eine grosse  
Mitarbeiterveranstaltung @Allianz



Eine Plogging-Challenge  
mit dem @Kanton Tessin

# Kontakt

## GreenUp p/a Verein Umwelt Plattform



Steuerbefreiter Schweizer Verein  
N. UID CHE-484.763.548

Post Adresse: 4000 Basel  
Kontakt: Nicole Keller  
[nicole@green-up.ch](mailto:nicole@green-up.ch)  
078 6813052

---

[www.green-up.ch](http://www.green-up.ch)



[@greenup.ch](https://www.instagram.com/greenup.ch)

[info@green-up.ch](mailto:info@green-up.ch)



[@greenupswitzerland](https://www.linkedin.com/company/greenupswitzerland)



[@greenupswitzerland](https://www.facebook.com/greenupswitzerland)