

### Terepgyakorlatom helyszíne:

Budapest, XVII. kerületi Gyermekjóléti Központ  
1173 Budapest, Újlak utca 106.



*Bodor Nóra*

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak



### Terepgyakorlati feladataim....

Két féléves terepgyakorlatom során számos feladatot kellett ellátnom, számos szerepkörben kellett helyt állnom. Olyan helyzetekbe kerültem, melyek habár néha kihívásokkal jártak mégis nagyban elősegítették személyiségem és kompetenciáim fejlődését egyaránt.

Az első félév alatt elsősorban a tanácsadói képességeimet valamint kommunikációs készségeimet fejleszthettem a rövid interjúk során, valamint a több alkalmas életmód-tanácsadás alkalmakor. Ebben a félévben megtanultam érvényesíteni akaratomat úgy, hogy az ne bántsa meg az embereket, viszont annyira határozottan, hogy feladataimban előre tudjak haladni. Betekintést nyerhettem leendő munkám mindennapjaiba ezáltal megerősödtem abban, hogy valóban ez az, amit csinálni szeretnék a jövőben.

Terepgyakorlatom volt a vízváltató számomra, először hagytam el az addigi biztos környezetemet és először kellett egyedül érvényesülnöm egy számomra

teljesen idegen helyen, melyet úgy érzem sikerült képességeimhez mértem megoldanom, teljesítenem.

A második félév alatt már konkrét projektet kellett kiviteleznem a terepgyakorló helyemen, melyet egyénileg a munkahelyre szabottan alakíthattam ki az előző féléves tapasztalataimból, valamint az általam felmért egészségtérkép kérdőív adatai alapján. Lényege egy egészségfejlesztő komplex projekt létrehozása és kivitelezése volt, melyet próbáltam a lehető legrelevánsabban és kreatívabban kitervelni és kivitelezni egyaránt. Tanáraink segítő szándéka által projektemet előzetes értékelés és véleményezés után kezdtem megvalósítani. Projektemet végül eredményesen zártam, általa megtapasztalhattam, milyen egy eredményes egészségfejlesztő program. A visszajelzések alapján is ezt állapítottam meg.

Terepgyakorlatom alatt rendkívül sokat fejlődtem. Mind a kommunikációs technikákat kipróbálhattam,

amiket egyetemi tanulmányaim alatt sajátítottam el, mind a csoportos-játékos feladatokat. A tanácsadói szituációkat pedig valós környezetben, létező problémákkal és konkrét személyekkel

gyakorolhattam. Végezetül megemlíteném, hogy örülök, mert elvégezhettem terepgyakorlatomat és annak is, hogy sikeresnek érzem. Habár az alagút hosszú volt, a végén mindig pislákkolt a fény.



### Amire büszke vagyok...

Arra, hogy végigcsináltam terepgyakorlati feladataimat, betartva a határidőket. Felnőtt emberekkel tudtam együttműködni, el tudtam érni, hogy rám bízzák a problémáikat, szót értettem velük és próbáltam legjobb tudásom szerint segíteni rajtuk. A távolság ellenére, így a nehézségek ellenére is kiálltam budapesti terepgyakorlati helyem mellett, így számos tapasztalattal gazdagodhattam. Valamint arra, hogy kreativitásommal el tudtam érni, hogy engem, mint életmód-tanácsadót feladataimmal együtt komolyan vegyenek.

### Bodor Nóra egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Nóra kifejezetten üde színfoltja volt munkahelyünk mindennapjainak. Talpraesettségével, szorgalmával és hivatástudatával elég hamar megismerte mindenki munkatársaim körében. Bár nem minden kollégám használta ki maradéktalanul az általa felkínált lehetőségeket, többen igazi lelkesedéssel fogadták kezdeményezéseit. Remélem hasznára vált ez a gyakorlat és segíthettünk neki, én mindenesetre örülök, hogy itt volt, egy nagyon kedves és ambiciózus lányt ismertem meg benne.

*Tamásné Kiss Adrienn*

kapcsolattartó  
terepkoordinátor