

Terepgyakorlatom helyszíne:

SZTE József Attila Tanulmányi és Információs Központ

Csongrád megye, Szeged



Bodó Erika Tímea

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat az SZTE József Attila Tanulmányi és Információs Központ szervezeti egységén belül a Kongresszusi Központ vezetőivel, valamint a Központ üzemeltetését biztosító személyekkel végeztem.

Terepgyakorlatom során egyaránt elláttam közösségi, és egyéni egészségfejlesztő feladatokat is. Közösségi egészségfejlesztő feladatom szerves részét a 2016. áprilisban megvalósított projektem képezte, melynek megvalósítását egy fél éves szükséglet-, és állapotfelmérés előzte meg. Ennek elemeit az életmódelembeli interjúk, valamint a teljes körű egészségi állapotra irányuló kérdőív (ún. egészségtérkép) kitöltetése képezték.

Szem előtt tartva az állapotfelmérés eredményeit, a projektem keretén belül végül a következő egészségfejlesztési beavatkozásokat valósítottam meg: munkahelyen történő átmozgató gyakorlatsor a mozgásszervi panaszok minimalizálására; folyadékfogyasztásra való ösztönzés a dehidratáltság okozta csökkenő szellemi munkavégző képesség megelőzésére; feszültségoldó légzéstechnikák

bemutatásával a szellemi frissesség optimalizálása, valamint a stresszel való megküzdési módszerek csokorba gyűjtése által ellazulási tippek adása.

A közösségi egészségfejlesztő feladatok mellett egyéni egészségfejlesztő feladatokkal is próbáltam a célcsoportom életmódját egészségtudatosabbá tenni. Ezen feladatokon belül egyéni információs tanácsadásokat végeztem el, melyek kapcsán azonosítottam a személyek információhiányos területeit, majd kompetenciámhoz mérten útmutatást adtam számukra. Szintén egyéni egészségfejlesztő feladatként hajtottam végre egy négy alkalmas egyéni életmódtanácsadást.

Az ülésorozatok alkalmával a kliens életmódjához kapcsolódó problémáját elemeztük, majd alakítottuk ki közösen azon célokat, melyek a leginkább elérni kívánt változást eredményezték.

Összeségében a visszajelzések alapján az mondható el, hogy a terepgyakorlati projektem átfogó célját - *a munkavállalók szellemi felfrissítése munkavégzésük közben, és ezáltal a munkavégzés közbeni jó közérzet előidézése* - sikerült megvalósítani.

Amire büszke vagyok....

Terepgyakorló helyemen sokszor kellett tanúbizonyságot tennem kitartásomról. A terepgyakorlatom elkezdésekor a célcsoportom az életmódbeli interjúkat sokszor teherként élte meg. Ezekben a helyzetekben türelmes maradtam velük szemben, remélvén, hogy erőfeszítéseim egyszer majd célt érnek, s elérem, hogy projektelemeim kapcsán egy egészségtudatosabb életformát képviseljenek.

Emellett szintén büszkeséggel tölt el, hogy sikerült tudatosítanom a célcsoportomban azt, hogy az egészségfejlesztési projektem értük van. Ennek tükrében a célszemélyeimet várakozással töltse el az egyes projektelemek megvalósítása, s végül, egészen szívet melengető érzés volt hallani a személyes élményeiket, melyben projektelemeim mindennapjaikba történő beépüléséről számoltak be.



Bodó Erika Tímea egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Erika lelkiismeretes, pontos, precíz. Munkájára igényes, igyekszik mindent több oldalról vizsgálva szemlélődni, valamint kreativitása és lelkes kutatómunkája alkalmassá teszi önálló munkavégzésre. A TIK Igazgatóság felépítése, munkaszervezése nehezítette Erikát feladata elvégzésében: kis létszámú csapat foglalkozik az egész épület üzemeltetésével, a rendezvényes rész felelősei pedig a Kongresszusi Központban zajló minden rendezvénnyel, így a sűrű ütemezés miatt nem volt könnyű a napirendbe beilleszteni a feladatok kivitelezését. Erika ebben is simulékony, kompromisszumkész volt. Az általa ránk szabott egészségfejlesztő programokat, munkahelyi stresszoldó módszereket közérthetően mutatta be, így mindenki hasznosnak találta a maga munkaterületén.

A magam részéről egy komoly gondolkodású, munkájára igényes embert ismertem meg Erikában.



Bodó Erika Tímea

kapcsolattartó
terepkoordinátor