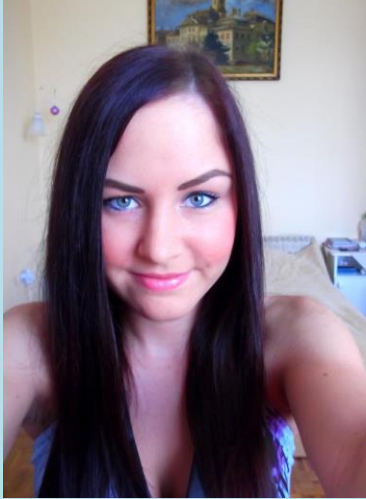


Teregyakorlatom helyszíne:

Anna Gyógy,- Termál,- és Élményfürdő

Szeged, Tisza Lajos krt. 24.



Hebők Bianka

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

Az Anna Fürdőben eltöltött két félév alatt rengeteg ott dolgozóval ismerkedtem meg. Célcsoportomként a gyógyászati részleget jelöltem ki, ennek ellenére voltak olyan feladatim is, melyben nem kifejezetten velük dolgoztam együtt. Az első félévem az intézmény és a dolgozók feltérképezéséről szólt. Interjúkat, kérdőíveket készítettem, valamint egy komplex egészségtérképet is feldolgoztam a gyógyászati dolgozók életmódjáról. Ez segített abban, hogy a következő félévem feladatait gördülékenyen tudjam elvégezni a megfelelő információk ismeretében.

E féléves ott tartózkodásom során egy több elemből álló projektet kellett elterveznem és végrehajtanom a gyógyászati részlegen. Így az előző féléves interjúk, kérdőívezések, egészségtérkép, valamint kötetlen beszélgetések következtében négy projektet dolgoztam ki, és hajtottam végre a Fürdő területén. Az első projektetem az édesítőszerekkel kapcsolatban egy előadás volt, mely végén a célcsoport tagjai általam készített prospektust kaptak,

valamint 1 kg eritritolt a személyes tapasztalatok szerzése érdekében. Második projektetem a folyadékfogyasztás fontosságát vette célba. Harmadik elemem több alkalom során valósult meg. Ez egy átmozgató torna volt az ülő-és kényszertesthelyzetet végző dolgozók számára. A helyes elsajátítás érdekében 3x hajtottuk végre a tornát. Utolsó programelemem a reggelizés fontosságára hívta fel a figyelmet. Egy előadás keretein belül készítettem a dolgozók számára egészséges reggelit, melyet együtt elfogyaszthattak. Ezekkel a projektetekkel az volt a célom, hogy ezen életmódbeli tényezők beépüljenek a személyek mindennapjaiba, rutinná, szokássá alakuljanak át. Így nem csak a közérzetük és az egészségi állapotuk, hanem munkavégző képességük is javuló tendenciát mutathat. Úgy gondolom, részben eredményes volt a projekt és remélem, hogy ezt a dolgozók is hasonlóképp tapasztalták. Nagyon szerettem ezt a teregyakorlati helyet, hiszen nem csak teregyakorlati hely volt segítőkész és nyitott, hanem a munkavállalók is kedvesen és

érdeklődően fogadták feladataim. Örülök, hogy ezt a terepgyakorlati helyet választottam és remélem, az itt gyűjtött tapasztalataimat későbbi munkám során alkalmazni tudom.



Amire büszke vagyok...

Büszke vagyok arra, hogy minden feladatot a legjobb képességeim által, lehetőségeimet maximálisan kihasználva sikeresen vittem véghez. Sok dolgozóval kifejezetten jó kapcsolatot alakítottam ki, valamint úgy érzem, szakmai gyakorlatom által a kommunikációs-és problémamegoldó képességem is fejlődött. Örülök, hogy vannak személyek, akiknek a tanácsadásommal segíthettem, motiválhattam őket vagy jobb irányba terelhettem az egészséges életmód dimenzióiban.

Hebők Bianka egészségfejlesztő tevékenységéről...

A hallgató terepgyakorlatát Szegeden az Anna Fürdőben végezte. Projektjeit számszerűen 4 db-ot velem egyeztetve meghatározott sorrendben és módon hajtotta végre. A dolgozói kör gondos kiválasztása után, a helyszíni adottságok felhasználásával történtek a gyakorlatok. A terepgyakorlatok felkészülten pontosan érkezett és érdekfeszítően tartotta meg előadásait. Ezekre jellemző volt a szakszerűség, tudományosság és az interaktivitás. Szemléletesen, logikus gondolatok mentén haladva érkezett meg a kérdés felvetéstől a végső konklúzióhoz. Nemcsak szóban, hanem eszközrendszerében is korszerű és érdekes dolgokat használt előadásai során. Gyakorlatai során örömmel fogadták és elismeréssel méltatták a megszólított kollégáim.

Örömmel segítettem munkáját, amihez további sok sikert kívánok!



Lakó Gábor
kapcsolattartó
terepkoordinátor