

Teregyakorlatom helyszíne:

Lombard Lízing Zrt..

Csongrád megye, Szeged



HÓDI RENÁTA

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

Az első félév az ismerkedés jegyében zajlott, konkrétan meghatározott feladataim voltak a terephelyemen. A legelső feladatomban az volt, hogy 10 dolgozót megkérdezzek, mit tudnak arról, hogy mi az egészségfejlesztés, illetve, mit csinál szerintük egy egészségfejlesztő. Ezt követően egészségtérképet vettem fel, a kijelölt célcsoportommal, a jogászokkal. Az egészség térkép egy előre összeállított kérdőívet jelentett, a felvételének és az elemzésének segítségével képet kaptam azokról az egészségkockázatokról, amelyek leginkább érintették a dolgozóimat. Ezt követően 5 emberrel készítettem interjút a táplálkozási szokásairól és másik 5 emberrel a szabadidő eltöltéséről. A félév végén életmódprofil is készítettem egy dolgozóval, aminek köszönhetően betekintést nyertem a hétköznapi szokásaiba, egészségi állapotába. A második félévben több új feladatban is kipróbálhattam magamat. Itt már szükség volt a kreativitásra és a problémamegoldó képességemre is. Ezekre az új feladatokra az órai feladatok, beszélgetések kiválóan

felkészítettek. Az első félév során megismerkedtem, bizalmat építettem ki a célcsoportommal, ez nagyban megkönnyítette a második féléves teregyakorlatomat. A második félév során 10 embernek adtam rövid életmód tanácsadást. Egy kiválasztott munkatárssal pedig 4 alkalommal 1 órányi tanácsadást végeztem. Aminek az eredménye az lett, hogy a kliensem elindult az általa kitűzött cél felé. Ebben a félévben a 4 projektem előkészítésén volt a fő hangsúly. A főiskolai órákon terveket készítettünk, ötletekkel álltunk elő projektelemeinkről, aminek engedélyezését követően kezdődött el a projektem megvalósítása. Mivel a célcsoportom kevés szabadidővel rendelkezett, ezért ezt a szempontot is figyelembe kellett vennem a projektelemek kidolgozásakor. Az első projektem az irodában végezhető pár perces gyakorlatok bemutatása volt. Mivel az első féléves tapasztalatok alapján többen küzdöttek a leterheltség miatt hátfájással, ezért ezeket a gyakorlatokat örömmel próbálták ki. A második projektem a

kreatív stressz kezelése volt filmcímekkel. Minden dolgozóm két filmcímmel fejezhette ki jelenlegi legnagyobb stressz forrását, amit utána együtt kibontottunk. Ezzel a módszerrel próbáltam rávezetni a csoportot arra, hogy minden csak nézőpont kérdése. A harmadik projektem a lépcsőszámláló alkalmazása volt. Ez azért volt hasznos a dolgozók számára, mert eddig elkerülte a figyelmüket az, hogy milyen régen használták a lépcsőket, vagy sétáltak

egy jót. A fizikai aktivitás fontosságával szembesülhettek. A negyedik projektem a közös versírás volt, aminek az volt a célja, hogy a célcsoportom együtt csapatként működjön.

A terepgyakorlat végétével örülök, hogy ennek a csapatnak a részese lehettem és remélem sikerült felhívnom a figyelmet az egészségfejlesztők tevékenységének fontosságára.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy egy év alatt a célcsoportomat sikerült megismernem és, arra is, hogy nagyon gyorsan befogadtak. Igyekeztem ösztönözni őket arra, hogy mozogjanak és figyeljenek oda a táplálkozásukra, a szabadidő eltöltésükre a saját érdekükben, azt gondolom ez sikerült.

Továbbá büszke vagyok arra, hogy érdekes feladatokkal tudtam mindezt elérni és, hogy szívesen gondolnak vissza a náluk töltött gyakorlatomra.

Hódi Renáta egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Renáta rendkívül nagy ambícióval vetette bele magát a gyakornoki feladataiba. Kedvesen és nyitottan közelítette meg a programban résztvevő kollégákat, akik ennek köszönhetően proaktívan álltak hozzá az egyes feladatokhoz. Ezen feladatok és beszélgetések során mindig rugalmasan kezelte a résztvevők munkahelyi elfoglaltságát, és igyekezett a mai modern kor vívmányait (pl. mobil applikációk) maximálisan kihasználni a sikeres végrehajtás érdekében.

Koordinátorként kapott visszajelzések alapján a résztvevők örömmel segítettek. Renáta munkáját, és elmondásuk szerint sok előremutató, új dolgot ismertek meg, amit a későbbiekben szeretnének is beépíteni az életükbe. Reméljük Ő is elégedetten fogja lezárni a gyakornoki idejét, amit velünk töltött !!

Sok sikert kívánunk Neki a továbbiakban!



Túri Tibor

kapcsolattartó
terepkoordinátor