

Teregyakorlatom helyszíne:

SALUS Oktatási és Egészségügyi Nonprofit Kft.

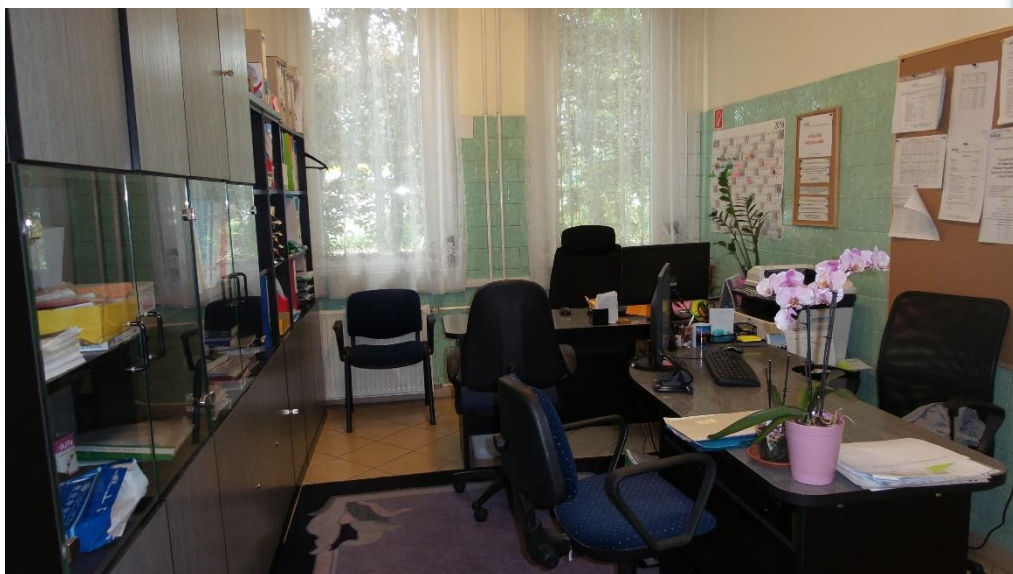
Csongrád megye, Szeged



Kocsis Réka

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

A teregyakorlati munkám egy iskolai tanévig tartott. Ebben az időszakban a képzés által tanult módszereket alkalmaztam a gyakorlatban.

A feladatok meghatározása a képzés szerves részét képezték. Az előkészített tervezetek intézeti ellenőrzés alatt álltak. A megvalósítást pedig, a terehely illetve a koordinátor szabályozta.

A Salus Nonprofit Kft. a szegedi kirendeltségű DAKK Zrt. leányvállalata. Így egyszerre foglalkozhattam mindkét cég dolgozóival.

Az első félév a terephellyel való ismerkedéssel és a dolgozók feltérképezésével telt. A második félévben viszont, konkrét életmódbeli beavatkozás valósult meg.

Az első félévet egy intenzív ismerkedési és feltérképezési folyamat jellemezte. Elsősorban arra voltam kíváncsi, hogy a dolgozóknak van-e kapcsolódási pontjuk magával az egészségfejlesztéssel. Az egészségfejlesztő szakember tevékenységét mihez tudják kötni. Ez után határoztam meg a célcsoportom, ami tizenhat főt jelentett. Ők döntően

középkorú személyek voltak, 60%-ban férfi és 40%-ban nő neműek.

Célcsoportomnak az egészségkockázati tényezői után is kutattam. Mindezt demográfiai, munkakörnyezeti és munkatevékenységbeli szempontok alapján. Kérdőíves módszerrel egészségtérképet készítettem. Az egészségtérkép tizenegy egészségdimenziót tartalmazott.

Egyénekre vonatkozó feladatomban azt volt, hogy készítsek öt szabadidő és öt táplálkozással kapcsolatos interjút. Végezetül, pedig egy dolgozó életmód profilját kellett elkészítenem.

Második féléves munkámat a korábbi kutatás alapjára építettem. Ennek gyanánt meghatároztam a beavatkozási pontokat a teregyakorló helyen. Ennek kapcsán célkitűzést és stratégiai háttérrel határoztam meg.

Ezt követte egy projekt kidolgozása és megvalósítása. A kidolgozás során arra törekedtem, hogy lényegre törő információkkal és könnyen

alkalmazható gyakorlatokkal tudjam motiválni a résztvevőket. Projekttem A sosem késő változtatni! címmel futott. Mivel teljes mértékben a szemléletmódot képviseli ez cím, így találtam hitelesnek és megfelelőnek erre a célra.

A projekt négy elemből tevődött össze. A mozgáson belül a gerincbarát mozgásra hívtam fel a figyelmet. Táplálkozás terén reformtáplálkozással volt a témám. Feszültség oldásra légző gyakorlatokat vittem. Természetes gyógymódok területén belül a teafüvek használatára ösztönöztem őket. Kóstolóra is volt lehetőség.

A projekteken változó számmal jelentek meg a dolgozók. Létszámuk összességében eléri az ötven főt.

Egyénre irányuló feladat kapcsán négy alkalmas, hosszú életmód tanácsadást valósítottam meg. Tíz alkalommal pedig, 20 perces rövid életmód tanácsadásra volt lehetősége az érdeklődőknek.



Amire büszke vagyok....

Büszkeséggel tölt el, hogy a terepgyakorlati munkám során egyenrangúnak éreztem magam az ott dolgozókkal. Szakemberként tekintettek rám. Bizalommal fordultak hozzám az életmód terén megfogalmazott kérdéseikkel. Emellett, egy munkatársat láttak bennem. A cég életében is részt vehettem ez által. Szívesen vártak a rendezvényekre. Megbízta kisebb adminisztratív feladatokkal. A bizalmukba fogadtak. A tanácsaimmal, ötleteimmel a mindennapjaikra voltam hatással. Motiválni tudtam őket arra, hogy változtatni sosem késő.

Kocsis Réka egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Réka személyében nyitott, lelkiismeretes embert ismertem meg. A hallgató kiemelkedő hozzáállás jellemezte a rábízott feladatokhoz. Aktívan bekapcsolódott a gyakorlólóhelyen folyó életbe. A munka során nagy figyelmet, türelmet, pontosságot tanúsított. Az általa összeállított szakmai anyag nagyon összeszedett, lényegre törő, személetes volt. Előadásával el tudta nyerni az autóbusszvezetők figyelmét, érdeklődését. A résztvevőkkel gyorsan kapcsolatot tudott teremteni, jól kommunikált. Pozitív visszajelzéseket kapott, elsősorban kedvességét, figyelmességét emelték ki. Személyiségével hitelesen képviselte az egészséges életmód jelentőségét. Képes önálló, felelősség teljes munkára.

Réka munkavégzése precíz, pontos. Magas aktivitási szinten dolgozott.



Tótor Mária

kapcsolattartó
terepkoordinátor