

Terepgyakorlatom helyszíne:

EX-ANTE 2002. Kutató, Fejlesztő, Tanácsadó és Oktatási Kft.,
Csongrád megye, Szeged



Matyika László

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

A terepgyakorlati feladataim két féléven keresztül tartottak a cégnél. Az itt eltöltött idő alatt rengeteg új tapasztalatot szereztem. Az első félév során megismerkedtem a cég profiljával, az ott dolgozókkal, illetve a munkafolyamatokkal is. Nagyon sokat fejlődtem a kommunikáció terén, továbbá a két félév alatt lehetőségem nyílt arra, hogy betekintést nyerjek a cég mindennapjaiba. Az ott dolgozókkal nagyon jó kapcsolatot sikerült kialakítanom, már úgy éreztem, hogy a gyakornoki pályafutásom során úgy tekintenek rám, mint a cég teljes értékű tagjára, egészségfejlesztő szakemberére. A második félév során egy olyan feladatot is kaptunk, amely azt foglalta magába, hogy a terepgyakorlati helyünk egy egészségfejlesztő projektet valósítsunk meg. A projekt egy hónapos volt, több projektelemmel. Pontosán négy projektelemet valósítottam meg a terephelyen. Ezeknek a kialakítására nagyon odafigyeltem. Olyat szerettem volna véghezvinni, amely akkor is tovább élhet a cégnél, amikor én már befejeztem a terepgyakorlati munkámat. A dolgozók

nagyszerű közreműködésével sikerült egy projektet kialakítanom, amely hasznos és élvezetes volt mindenki számára. A projekt sikerességéhez hozzájárultak a megfigyeléseim, a cég dolgozói és a terepkoordinátori támogatás is. Az elvégzett feladatok beépültek a cég mindennapjaiba. A négy projektelemem a következők voltak: egészséges ételek receptjeinek gyűjtése, majd később egy céges receptkönyv kialakítása, egy gyümölcsfogyasztással kapcsolatos tájékoztató gyümölcsköstölővel egybekötve, egy egyhetes átmozgató torna, illetve egy ergonómiai tájékoztató, amely során a berendezéseket a helyes ergonómiai szabályoknak és a lehetőségeikhez mértén beállították. A projektelemeim sikeresen beépültek a mindennapokba is, amelynek nagyon örültem. A terepkoordinátorom és a többi dolgozó is hálás volt az ott végzett tevékenységeimért. A projekt kialakításában nagyon nagy szerepet játszott az, hogy úgy kell kialakítanom a projektelemeiket, hogy a lehető legjobban illeszkedjen a céghez, az ott

dolgozókhoz, illetve az ott dolgozók tevékenységeihez. A projekt mellett kaptam másfajta munkát is. Becsatlakoztam a cég mindennapi feladataiba, amelynek szintén nagyon örültem. Örültem, hogy ilyen területen is betekintést nyerhetek a cég működésébe.

A feladataim közé tartozott az ügyintézés, fénymásolás és dokumentumrendezés, emellett pedig az ügyfelek fogadása is. Örülök, hogy ilyen sok élménnyel és tapasztalattal gazdagodhattam, fejleszthettem a készségeimet, képességeimet.

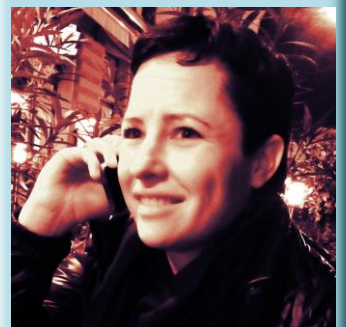


Amire büszke vagyok...

Amire igazán büszke vagyok az, hogy be tudtam illeszkedni gond nélkül egy fiatal, lendületes csapatba. Emellett az tölt még el nagy boldogsággal, hogy sikerült egy olyan projektet kialakítanom, amely ennyire hasznos és sikeres is lett egyben. Örülök, hogy sikerült kivívnom a tiszteletet a szakmaiságommal, illetve hogy munkatársként tekintettek rám az ott dolgozók. A rövid és hosszú tanácsadások, továbbá a rövid előadások után rájöttem, hogy nagyon sokat sikerült fejlődnöm mind előadói, mind tanácsadói készségeimben is.

Matyika László egészségfejlesztő tevékenységéről...

László a teljes program során rendkívül motivált volt, az előre leegyeztetett feladatokat lelkesen és pontosan teljesítette. A vállalkozásunk életébe hozott egy kis színfoltot, a mindennapi rutin mellé ügyesen tudta odailleszteni a tanulmányi kötelezettségei által meghatározott feladatokat. Kommunikációja a program során folyamatosan fejlődött, a cég munkatársaival könnyen megtalálta a közös hangot, az ügyfelekkel udvariasan, a helyzetnek megfelelően viselkedett. Tanácsait, a beszélgetések során elhangzottakat mindannyian hasznosnak ítéltük. Kiemelendő az egészséges táplálkozás és a munkahelyi ergonómia területén folytatott ismeretterjesztő munkája. Olyan egyszerű megoldásokra hívta fel a figyelmet, melyek segítségével a nagyobb fokú egészségtudatosság könnyen elérhetővé vált. Receptkönyvét közkinccsé tettük, azt munkatársaink rendszeresen forgatják.



Limpek Ágnes

kapcsolattartó
terepkoordinátor