

Teregyakorlatom helyszíne:

Fejér-TEX Kft.,
Fejér megye, Székesfehérvár



Pető Klaudia

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

Egészségfejlesztő teregyakorlati munkámat 2015-2016-os tanév folyamán végeztem el a Fejér-Tex Kereskedelmi és Szolgáltató Kft.-nél. A cég egy méteráru nagykereskedés, mely összeköttetésben áll több hazai, és külföldi céggel is. Alapvetően egészségfejlesztési tevékenység nem folyt munkám megkezdése előtt a cégnél. Tevékenységeim során mind egyéni, mind pedig közösségi feladatokat is végeztem a munkavállalókkal. Célcsoportom a munkahelyen dolgozó személyek mindegyike volt, összesen 11 fővel dolgoztam együtt.

Egyéni feladatim során megismerkedtem, a dolgozók életmódjával egy kérdőíves egészségtérkép segítségével, melyet későbbi közösségi egészségfejlesztő projektem során is felhasználtam. További egyénekre irányuló feladataim, 10 személlyel készített rövid tanácsadás volt, mely során egy számukra nehézséget okozó életmódbeli problémát

oldottunk meg az adott klienssel, valamint egy 4 alkalmas hosszú tanácsadást is végeztem az egyik munkavállalóval, mely során fenntartható életmódbeli változásokat sikerült közösen kialakítanunk.

Közösségi feladatom egy 4 hétig tartó egészségfejlesztő projekt volt. Előzetes információim alapján készítettem el az ezzel kapcsolatos célkitűzéseimet, illetve ezek elérésére alkalmas projektelemeket. Átfogó célom elsősorban a jobb munkakörülményekre, az élvezhetőbb munkahely kialakítására irányultak. Ezt a munkafolyamatok során előforduló egészségkárosodások kivédésével, a közösségi kapcsolatok építésével, és egy a dohányzásra irányuló projektelemmel próbáltuk közösen elérni. A feladatok interaktív jellege miatt változatosak, minden egyén számára élvezhető jellegűek voltak, melyek természetesen a napi

munkafolyamatokat nem zavarták. Az interaktív feladatok mellett megjelent a tájékoztató jellegű előadás is, a munkahelyen előforduló egészségkárosodások megelőzése kapcsán.

Teregyakorlati tapasztalataim során én magam átfogó képet kaptam az egészségfejlesztő feladatkörök mindegyikéről, és ezeket maximálisan elvégeztem, és a projektem sikeresen zárult le.



Amire büszke vagyok....

Mind a 4 projektelemem sikeres volt, jó hangulatban teltek az előkészületei, és a megvalósításuk is. Úgy érzem feladataim végrehajtása során a lehető legtöbbet hoztam ki magamból, és mindig lelkes voltam, ezzel lelkesítve, motiválva a munkavállalókat is, így bevonva Őket, közösen megvalósítva feladataimat. Kommunikációs képességeim tovább fejlődtek, és a cégnél töltött több mint 100 óra teregyakorlat során az önbizalmam is megnőtt.

Pető Klaudia egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Én magam, és véleményem szerint a munkatársaim sem voltak tisztában Klaudia érkezése előtt, hogy egy egészségfejlesztő, mivel is foglalkozik. Így számunkra ez egy újdonságot jelentett. Klaudia mindig felkészült, és összeszedett volt munkája során. Külön értékelem és kiemelem, és ezt az egész cég nevében mondhatom, hogy nagyon sokat segítette munkánkat, hiszen a saját feladatain kívül, kivette a részét a mi munkánkban is. Az egészségfejlesztő projektje mindenkinek nagyon tetszett, úgy érzem, örök emlék marad ez számunkra, mivel jókedvet csempészett bele a mindennapjainkba, és értékes dolgokat tanultunk a feladatokból. Ez úton is szeretném megköszönni munkáját, és a jövőben szeretnénk még hallani sikeres munkáiról.

Megyeri Krisztina
kapcsolattartó
terepkoordinátor