

Terepgyakorlatom helyszíne: Science Hotel, Csongrád megye, Szeged



Volkov Mária

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat a Science Hotelben végeztem el. A Hotel egy új építmény, Szeged belvárosában mindössze néhány éve áll fenn. A méretéhez képest nem kevesebb mint 43 szobával büszkélkedő, négy csillagos dizájnshotellban februárban kezdtem meg a munkámat, miután félévkor terepgyakorló helyet váltottam.

A szállodában először felmértem a dolgozók egészségi állapotát egy hosszabb, az életmód minden területére és az általános közérzetre is kiterjedő kérdőívvel, majd ebből statisztikát készítve kielemeztem a célcsoport fejlesztésre szoruló életmód elemeit. Ez az első feladatomhoz kellett, miszerint egy 4 részelemből álló projektet kellett végrehajtanom a terepgyakorlati feladatkörömön belül. Azt találtam, hogy a célcsoportom stressz szintje az átlagosnál magasabb és ezt ők szubjektíven is magasnak ítélik meg, valamint, hogy a folyadékfogyasztásuk sokszor nem éri el a napi minimumot, amit én a betartható 1,5 literben határoztam meg, így egészségfejlesztőként ebbe

szerettem volna beavatkozni. A stressz szint csökkentéséhez egy relaxációs technikát találtam megfelelőnek, ami a Hatha Jóga volt. Azért esett erre a választásom, mert a hotel konferencia termében kényelmesen elfértünk ehhez a lazító mozgásformához.

A második feladatomból volt, hogy minimum tíz, kisebb információs tanácsot adjak a dolgozóknak, ez nagyon változatos eredményeket hozott, nagyon színes kérdéseket kaptam, amelyeken tesztelhettem lexikális tudásomat. Kaptam sporttal, életmóddal, gyógynövényekkel kapcsolatos kérdéseket is, mindent szívesen megválasztam ha a kompetenciakörömbe tartozott.

A harmadik feladatomból azt kaptam, hogy az előzetes kurzusaimon megtanult módon egy hosszú, 4 alkalmas életmódtanácsadást folytassak le az egyik dolgozóval. Ez egy nagyszerű tapasztalat volt.

A negyedik és egyben utolsó feladatomból volt, hogy egy információs előadást tartsak a célcsoportomnak, ezt a természetes édesítőszer témában készítettem el, miután a kérdőívekből kiderült számomra, hogy ez érdekes lehet számukra.



Amire büszke vagyok...

Előadásom a természetes édesítőszerekről nagyon érdekesnek bizonyult, többen is kérdeztek utána, én pedig szívesen válaszoltam és adtam személyre szabott tippeket, praktikákat.

Volkov Mária egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Mária nagyon érdekes színezte volt a hotelnek az utóbbi hónapokban. Kedves volt és mindig a megbeszélte időpontban, pontosan jelent meg gyakorlata elvégzéséhez. Eközben próbálta tiszteletben tartani a dolgozók munkaidejét, nem pakolt szükségtelen plusz terheket rájuk. Szívesen láttuk a munkahelyen.

Juhász Iláskó
Kapcsolattartó -
terepkoordinátor

Mária jóga órákat tartott a hotelben a dolgozóknak, amit én is kipróbáltam és nagyon tetszett. Jó lenne ha több időm lenne mozogni, nagyon ki tud kapcsolni egy mozgalmal nap után.

Ambrus Diána
dolgozó,
Science Hotel

Mária egészségfejlesztő tevékenysége nagyon érdekes volt. Olyan apró dolgokra világított rá, amelyekre nem is gondoltam volna, hogy mennyit változtat a napomon, például az ebédszünet rendes betartása. Örülök, hogy minket választott a terepnyakorló helyeül.

Szeri Gabriella
dolgozó,
Science Hotel