

Teregyakorlatom helyszíne:

Inu IT Services, Szentháromság utca 8

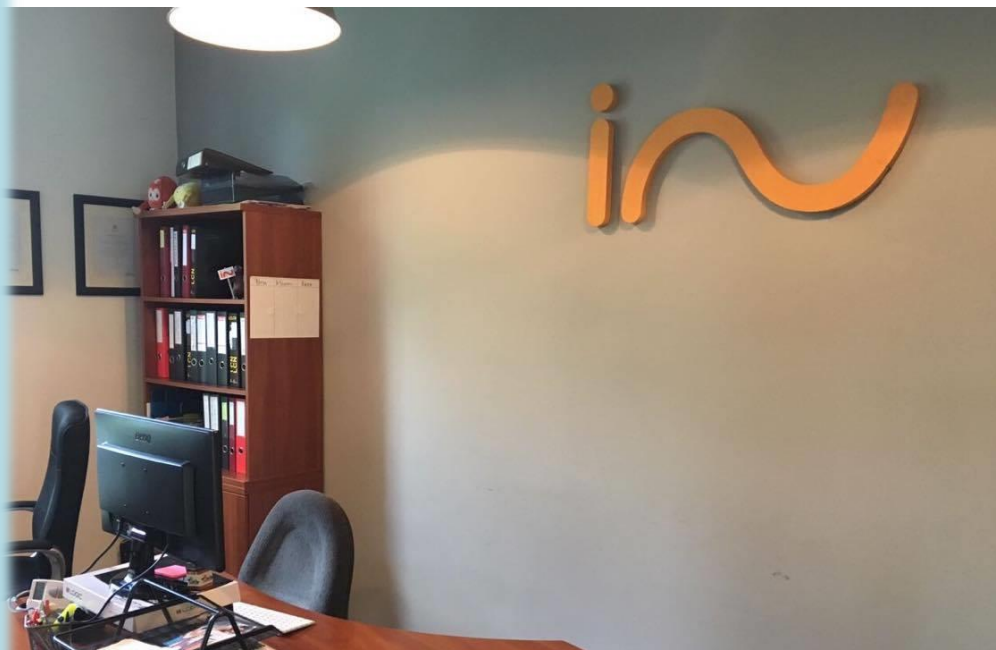
Csongrád megye, Szeged



Farkas Tamás

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

Az Inu IT Services szoftverfejlesztő cégnél végeztem két féléves teregyakorlatomat. Az elmúlt három évben elsajátítottuk az egészségfejlesztői tevékenységeket, amit most kamatoztatni tudunk. Feladatunk volt egy egészségfejlesztői projekt kitervezése és megvalósítása, valamint életmód tanácsadások. Az első féléves munkám során betekintést nyertem a terephelyem egészségi állapotába a felméréseim során, így ezek alapján terveztem a projektemet. A projektem a fizikai egészségjavításról szólt.

Első elemem egy tájékoztató tartása volt a teákról, ahol bemutattam neki a teák jótékony hatását, nem csak vitaminokban, ásványi anyagokban gazdagok, de stresszcsökkentő hatásúak is vannak. Második elemem a reggeli tápanyagdúsabbá, egészségesebbé tétele volt. A dolgozók minden kedden közösen reggeliznek. Célom az volt, hogy ismertessem velük miért fontos a zöldségek, gyümölcsök fogyasztása a nap kezdeti szakaszában,

és magában miért a nap legfontosabb étkezése a reggeli. Harmadik elemem a szemtorna volt. Itt bemutattam nekik pár gyakorlatot hogyan tudják pihentetni a megterhelő, napi 8 órás számítógép előtti munkavégzés közben a szemüket. Felhívtam a figyelmüket a szemcseppek jótékony hatásaira is. Zárásként egy célb dobós feladattal díszítettem projektemet, ahol egyrészt a csapatépítés volt a cél, emellett kiváló átmozgató feladat is a dolgozók számára.

Mindezek mellett a hosszú életmódtanácsadást is végigvezettem az egyik dolgozóval, ahol sikerült remek változást elérnünk életmódjában 4 hét alatt.

Projektem kidolgozása során igyekeztem olyan elemeket kitalálni amiben mindenki szívesen vesz részt, a munkahelyen minden dolgozó tud alkalmazni és figyelembe vettem a terephelyem kialakítását is. Fontosnak gondolom a közös munkákat, mert ezáltal jobban megismerik egymást, javul a csapatösszhang, így a munkamorál is magasabb szintre emelkedik.

Terepgyakorlatom során betekintést nyertem leendő munkám mindennapjaiba, ezáltal kialakult bennem egy kép mire is számíthatok a jövőben. Mondhatom sokat fejlődtem, mint kommunikációs, mint szervezői területen.

Külön szeretném megköszönni, mint a koordinátoromnak, mint pedig az összes dolgozónak a terephelyemen a közös munkát.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy kipróbálhattam magam számos új területen mint egészségfejlesztő. Örülök, hogy sikeresen megterveztem majd pedig véghez vittem egy egészségfejlesztő projektet. Büszke vagyok arra, hogy sikerült időben végezni minden feladattal, még ha voltak is hullámvölgyeim közben. Büszke vagyok arra, hogy megismerhettem az ott dolgozókat és tudtam nekik segítséget nyújtani.

Fontosnak tartom, hogy az elméleti tudást élesben is alkalmazni tudtam.

Farkas Tamás egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Az egészséges lét és táplálkozás elengedhetetlen része a megfelelő és hatékony munkavégzésnek. Farkas Tamásnak sikerült megismertetnie, az INU IT Services Kft. munkatársaival a mentális állapot javításának titkát. A játékok és a prezentációk áttekinthetőek, célratorók voltak. Tamás egy barátságos, lelkiismeretes fiatal, aki akadály nélkül meggyőzte az informatikusokat, a mozgás fontosságáról. A projekt hatására kellemes, hatékony és mozgékony perceket töltöttünk el Tamással.



Halmágyi Petra

kapcsolattartó
terepkoordinátor