

Teregyakorlatom helyszíne:

Decathlon,
Csongrád megye, Szeged.



Gazsó Mónika

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

Teregyakorló helyemnek a Decathlon-t választottam, ahol két szemesztert töltöttem el. Számomra idegen terepnek számított, hiszen nem volt ismeretségem ott. Választásom mégis azért esett a Decathlonra, mert ha ott vásároltam és volt valami kérdésem, a dolgozók mindig segítőkészen álltak a rendelkezésemre. Kezdetben féltem, hogy mennyire lesznek befogadóak velem szemben és mennyire fogunk tudni együttműködni, de ezek a félelmeim hamar elszálltak, ahogy egyre több időt töltöttem ott. Az első félév gyakorlata főképp megfigyelésekből állt, illetve a cél az volt, hogy minél jobban megismerjük az általunk választott teregyakorló helyet és az ott dolgozókat. Továbbá a célom az volt, hogy minél hatékonyabban tudjak bekapcsolódni a dolgozók mindennapjaiba. Először megismerkedtem teregyakorló helyemnek a szervezeti felépítésével, majd a dolgozókkal. Sokukkal készítettem interjúkat a táplálkozási és szabadidős szokásaikról. E félév során részt vettem egy általuk szervezett rendezvényen is, illetve egy másik napon megnézhettem és

besegíthettem az áruátvételi folyamatban, majd azok kipakolásában. Továbbá egy egészségtérkép segítségével felmértem a dolgozók egészségi állapotát. Ezen tapasztalatok segítségével a félév végére egy olyan képet kaptam a terephelyemről és az ott dolgozókról, mely a második féléves munkám alapját képezte. A második félév megkezdésekor azt éreztem, hogy egy fiatalos, aktív és befogadó közeg vár rám. Az egészségfejlesztő projektem kialakítása során az eddig gyűjtött információkat és tapasztalatokat igyekeztem felhasználni. A projektem az *Egy út, egy cél: az egészség* címen futott. Első elemében az egészséges táplálkozást szerettem volna erősíteni, majd a feszültségoldás, kikapcsolódás erősítésével foglalkoztam. Ezek mellett hangsúlyt kapott még a mozgásos tevékenységek erősítése a szabadidőben, illetve az álló és ülőmunka negatív hatásainak az ellensúlyozása. Pozitívan tapasztaltam azt, hogy vannak törekvéseik, amelyek az egészséges életmód kialakítására és fenntartására irányulnak. Rendszeresen járnak közösen sportolni, mozogni és

csapatépítőkön vesznek részt. A feszültség kezelésére is külön figyelmet szentelnek.

Egy nagyon összetartó és aktív csapat tagja lehettem, amely nagyban hozzájárult az elvégzett feladataim sikerességéhez. Köszönettel tartozom a

terepkoordinátoromnak, aki mindig készségesen állt hozzám, és sok támogatást nyújtott nekem. Köszönettel tartozom az összes dolgozónak, akik aktív részvételükkel segítették a terepmunkámat.



Amire büszke vagyok....

A legbüszkébb arra vagyok, hogy ki bírtam lépni a saját komfortzónámból és ezáltal hatékonyan tudtam jelen lenni a terepgyakorló helyemen. Hatalmas tapasztalat és pozitív élmény volt számomra, hogy a hosszú tanácsadásomat sikerült jól végrehajtanom. Ez jelentette számomra a legnagyobb kihívást szakmailag, mivel ebben a helyzetben csak a tanácsadó és a kliens van jelen. Nagyon sokat fejlődtem a kommunikációban, amely véleményem szerint létfontosságú készsége egy egészségfejlesztőnek.

Gaszó Mónika egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Mónika két szemeszteren keresztül vett részt az áruház életében. A megfigyeléseit, interjút mindig nagy körültekintéssel szervezte meg, figyelembe véve, hogy ezeket egy működő egységben végzi. Nyitottan és érdeklődően állt a kollégák és a szervezet megismeréséhez, ami nagyban megkönnyítette a közös munkát. Ennek jegyében megismerte a szervezeti egységünket, belekóstolt a mindennapi feladatainkba és ezekről reális képet alkotva készítette el feladatát. Törekedett arra, hogy olyan munkát végezzen, amit az áruház életében meg is tudunk valósítani és valóban hasznos a kollégáink egészségének megőrzésében.

Murvai Ervin
kapcsolattartó
terepkoordinátor