

Teregyakorlatom helyszíne:

Teleki Blanka Kollégium,
Csongrád megye, Szeged



Madai Nikolett Judit

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

A Teleki Blanka Kollégium Szeged szívében található, az újonnan felújított Klinikával szemben. Már második éve laktam a kollégiumban, amikor megkaptuk az egyetemen a feladatot, hogy gyakorlati munkánk elvégzéséhez teregyakorlati helyet kell választanunk. Mivel sokat tartózkodom itt, és pár dolgozót személyesen is ismertem, egyértelművé vált, hogy ezt a helyet választom. Utólag sem bántam meg a döntésemet.

Az első félévben a legtöbb feladat arról szólt, hogy megismerjük a dolgozókat, szokásaikat, felmérjük egészségi állapotukat interjúkkal, kérdőívekkel. Már ekkor szinte mindenki szívesen állt a rendelkezésemre, annak ellenére, hogy tudtam, a munkaidejükből veszek el időt. A dolgozókkal legtöbbször előre egyeztettem, mikor keresem meg őket feladataimmal. Pár alkalommal személyes beszélgetés is kialakult. Az első félév lezárásakor örömmel vettem tudomásul, hogy sikerült minden feladatot kiviteleznem és az első félév végére meg is szűntek a kezdeti félelmeim a teregyakorlati

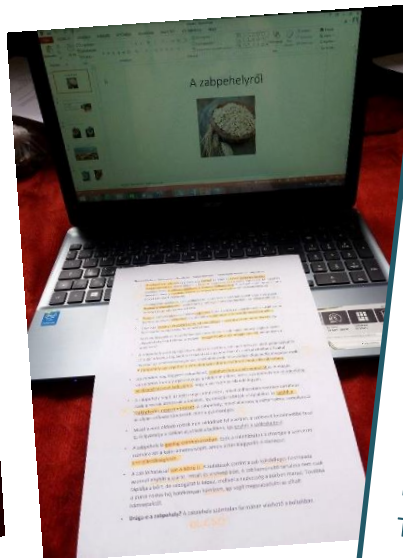
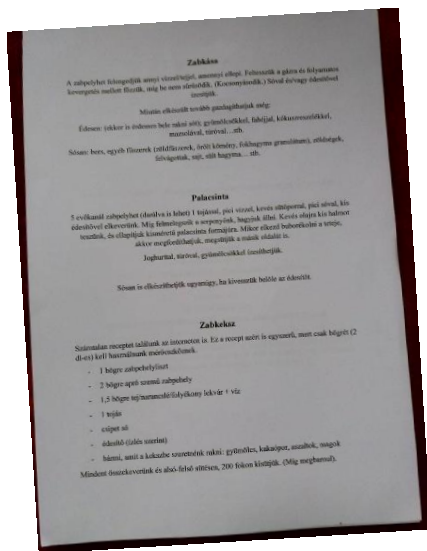
munkámmal kapcsolatban. Azt is megtanultam, hogy nem szabad bátortalannak lenni, és nem szabad félni kérni.

A második félévnek kevesebb aggodalommal vágtam bele az előzőben szerzett tapasztalataimnak köszönhetően. Az első féléves feladatok eredményeire épültek a második félév feladatai. Egészségfejlesztő projekt megvalósítására, mini és hosszabb tanácsadások kivitelezésére került sor. Mindezt úgy lehet elképzelni, hogy a felmért viszonyokhoz alkalmazkodva, megpróbálunk olyan szokásokat bevezetni, aminek köszönhetően javul a dolgozók közérzete, egészsége, a munkához kapcsolódó viszonyuk.

Az általam készített projekt több tényezőre is hatott, amelyek többek között a stressz és a táplálkozási szokások voltak. Megpróbáltam minél inkább a dolgozók kedvére tenni, hogy olyan feladatokat végezzenek, amelyeket alapvetően is szívesen megcsinálnak. A visszajelzések és az eredmények alapján elmondhatom, hogy kisebb-nagyobb sikerrel

meg is valósultak a terveim. Ebben a félévben is megtapasztaltam azt, hogy szívesen látnak, meghallgatnak és nyitottsággal fordulnak felém. Elmondhatom, hogy szívesen végeztem el a Teleki

Blanka Kollégiumban a feladataimat, nagyon sokat segített terepkoordinatorom, aki felügyelte munkásságomat, tanácsokkal látott el.



Amire büszke vagyok....
Büszke vagyok arra, hogy sikerült az egy évnyi gyakornoki munkámat akadályok nélkül véghez vinni. Büszke vagyok arra, hogy újdonságokat mutathattam meg a dolgozóknak és arra, hogy már az előkészítő tevékenységek közben is jobban megismerhettem őket. Büszke vagyok koordinátoromra, aki mindig mosollyal fogadott, akármikor fordultam hozzá egy-egy kéréssel. Büszke vagyok a Teleki Blanka Kollégium dolgozóira, hogy együttműködve sikeresen végre tudtuk hajtani a szakmai gyakorlatomhoz szükséges feladatokat és általuk olyan tapasztalatokra tehettem szert, amit a későbbi munkám során is hasznosíthatok.

Madai Nikolett Judit egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Mivel Niki nem az első gyakornokom volt, már tapasztalatból tudtam, hogy az együttműködéssel nem lesz gond, és ha sikerül kitalálni egy témát, akkor az profi módon lesz kivitelezve. Az első félévben Niki nagyon gyorsan megtalálta a hangot minden dolgozóval, takarítótól irodistaig, karbantartótól igazgatóig, ami a második félévben, a projektmunka során, nagy segítséget jelentett mind abban, hogy személyesebb, egészségügyi témákban is mindenki könnyebben megnyíljon, mind pedig abban, hogy a Niki által vezetett egészségfejlesztési program jó visszhangot kapjon.



Borbás Tibor
kapcsolattartó
terepkoordinator