

### Teregyakorlatom helyszíne:

Auditor Szolnok Könyvvizsgáló, Adótanácsadó és Vagyonértékelő Kft.,  
Jász-Nagykun-Szolnok megye, Szolnok



*Szegedi Róbert*

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak



### Teregyakorlati feladataim....

Tanulmányaim utolsó két félévében szakmai gyakorlatot kellett teljesítenem egy általam választott teregyakorlati helyen, ahol meghatározott óraszámot kellett eltöltenem és különböző feladatokat elvégezni.

Az első lépés az volt, hogy jobban megismertem a dolgozókat és a munkájukat, munkakörülményeiket. A munkám során betekintést nyertem a dolgozók életmódjába, kikérdeztem őket táplálkozási szokásaikról, testmozgási szokásaikról, szabadidős tevékenységeikről. Egy kérdőívvel felmértem a célcsoport egészségi állapotát. Az összegyűjtött információk alapján körvonalazódott bennem, hogy a projektemet hogyan építsem fel.

Feladataim között szerepelt az is, hogy a dolgozókkal rövid-, illetve egyikükkel hosszú életmód tanácsadást is végezzek. Az egészségfejlesztő projektemet úgy alakítottam ki, hogy az a dolgozók idejéből se vegyen el túl sokat, így nem zavarva a munkamenetet és nem rabolva a szabadidejüket sem. Elsősorban prevenció célú módszereket alkalmaztam, melyeket igyekeztem kreatív módon kivitelezni. Mivel a célcsoportra specializált projektről volt szó, így az ő esetükben a monotónia redukálása és a testmozgás rendszeresítése volt a célom a projektemmel.

Nagyon sok tapasztalatot szereztem a két féléves gyakorlat alatt, melyeknek a későbbiek során nagy hasznát veszem majd.



#### Amire büszke vagyok....

A terepgyakorlati munkám megkezdése előtt sem éreztem, hogy gond lenne a kommunikációs készségemmel, azonban úgy érzem ezen a téren is sokat fejlődtem, különösen a formális kommunikációban.

Pozitív visszajelzés számomra, hogy nem csak magánemberként, hanem kollégaként is el tudtam magam fogadtatni.

#### Szegedi Róbert egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Róbert a terepgyakorlati feladatait mindig becsületesen elvégezte, a kollégákkal megértő és tisztelettudó volt. Rengeteg információt tudtunk meg tőle az egészségről és az egészséges életmódról. Több kolléga jegyezte meg, hogy hasznos tanácsokkal látta el őket, Örülünk, hogy a mi cégünket választott gyakorlati helyül, projektje és Ő maga is üdítően hatott az iroda életére, személyiségével mindig jó hangulatot teremtett az irodában.

**Szűcsné Pálhidy Edina**

kapcsolattartó  
terepkoordinátor