

### Teregyakorlatom helyszíne:

Sole-Mizo Zrt. Szeged, Budapesti út 6



*Balogh Bence*

egészségfejlesztés specializáció



### Teregyakorlati feladataim....

Első féléves munkám során felmértem a kiválasztott célcsoport életmódjának különböző aspektusait valamint munkahelyi környezetüket. Ezen információk birtokában betekintést nyerhettem az ott dolgozók szokásaiba, valamint rálátást kaptam mindennapi életükre. A projektem célcsoportjának minden tagjában közös, hogy ülő munkát végeznek monitor előtt munkaidejük döntő részében. Ebből kifolyólag úgy gondoltam célszerű egy olyan projektet véghez vinni amely a mindennapi munkájukban hosszú távon hasznukra tud válni. A projekt fő céljai az ergonomikus munkakörnyezet kialakítása, a rendszeres testmozgás propagálása, pozitív szokások kialakítása amelyek hosszú távon megtarthatóak. Az első elem egy informatív tájékoztató volt amelyen elmondtam a hónap során eltervezett további

feladatokat, valamint prezentáltam a projektelemeim szakmai hátterét. Második elemként egy három részes egyéni ergonómiai tanácsadást tartottam ahol a dolgozók saját munkakörnyezetüket tették kényelmesebbé és ergonómikusabbá. Úgy gondolom a visszajelzések alapján, hogy mindenki tudott pozitív irányban változást elérni ebben a projekt elemében. Apró lépésekben haladva megkezdődött egy folyamat amely során egyre optimálisabb munkakörnyezetet alakítanak ki maguk számára egészségük hosszú távú megőrzése érdekében. Utolsó két projektelemem szorosan fűződött egymáshoz, egy rövid bármikor elvégezhető torna gyakorlat sor, illetve légyőgyakorlatok. Az említett két elemnek közös elsajátítása mindenki számára egy vidám élmény volt.



### Amire büszke vagyok...

Sikerült egy olyan projektet véghez vinyek amelynek köszönhetően a célcsoportom tagjainak mindennapjai egy picit kényelmesebbek lettek. Büszkeséggel tölt el, hogy szakemberként néztek rám a dolgozók és bizalommal jöttek hozzám. Nagyon sokat tanultam a két félév során amelyeket munkám során könnyen hasznosítani tudok.

### Balogh Bence egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Bence a feladatait nagy hozzáértést tanúsítva végezte el nálunk. Rengeteg mindennapi munkánk során felhasználható információt tudhattunk meg tőle. Terepgyakorlati munkája során a kijelölt csoporthoz nagymértékben alkalmazkodott és felettébb segítőkész volt. A tavalyi kérdőíves felmérésére alapozva idén egy komplett, a mi munkaközösségünk számára leghasznosabb projekttel tért vissza. Kiemelkedő volt a munkahelyi ergonómiával kapcsolatos munkája, valamint nagy népszerűségnek örvendett a hozzá kapcsolódó atmoszferikus torna.

*Darócziné Nemes Boglárka*  
kapcsolattartó  
terepkoordinátor