

Lélekkel az Egészségért Alapítvány

2017-ben végzett tevékenységeink

Az alapítvány Missziójának 5 pontja szerint az alábbi tevékenységeket végeztük 2017-ben:

- 1. A kiégés** folyamatával **kapcsolatos**, a kiégés megelőzését támogató **ismeretek** könnyed és játékos átadása érdekében különböző pszicho-educációt célzó, léleknevelő, figyelemfelkeltő tevékenységet végzünk.
 - **Sajtó és média megjelenések:** 2017-ben több internetes hírportálon (pl.: www.nlcafe.hu; www.hogyanmondjamelneked.hu) és tévés magazinműsorban is szerepeltünk a lelki egészség témákkal.
 - **Egészségnapok, rendezvények:** 3 cégnél tartottunk előadásokat a munkavállalók számára, összesen 750 munkavállalót értünk el ezzel.
- 2. Annak érdekében, hogy elérhető legyen minden iskolában, munkahelyen** egészségfejlesztő / komplex stresszkezelő és kiégés megelőző programunk, több fontos lépést is tettünk 2017-ben.
 - **Sulinyugi komplex programunkat** 5 budapesti általános iskolában indítottuk el, a 2017/18-as tanévben, mérve a programunk hatékonyságát is hosszmetzeti kérdőíves vizsgálattal. A komplex programunk 2 év alatt valósul meg, így a 2018/19-es tanévben is folytatódik majd.
 - Az 5 iskolán kívül Budapesten és vidéken is egyre több iskolába tudtunk eljutni gyerekeknek és tanároknak szóló tréningekkel.
 - 2017-ben egyre több iskolához jutottunk el **Sulinyugi programunkkal** (a fenti budapesti iskolákon kívül)
 - a kiképzett önkénteseinkkel együtt **70 osztályhoz, 1750 gyerekhez** vittük el a stresszkezelés alap üzeneteit
 - **4 iskolában** tartottunk pszichoeducatív tréningeket a **tanári karnak**, és egy kerületi gyógypedagógiai rendezvény résztvevőinek
 - 2 új céggel szerződöttünk le, kiemelt projektként kezelve a stresszkezelést és pszicho-educálást. 650 új munkavállalót érünk el ezzel a programunkkal.
 - **Munkahelyi egészségfejlesztő programjaink** során kiemelt hangsúlyt helyeztünk a stresszkezelési technikák elsajátítására, valamint a hétköznapi életben és a munkahelyi együttműködésben is fontos témák pszicho-educálására.
- **Gyári dolgozók kiégés megelőzése komplex módszerrel:** 2017-ben 92 napot töltöttünk a munkavállalók kiégés megelőzésével, 3 cégnél.
- 3. Fontos számunkra az egészségfejlesztő szakpszichológia** magyarországi képviselése, gondozása ezért folyamatosan részt veszünk a **szakemberképzésekben**.
 - **egészségpszichológia terepgyakorlati** helyet biztosítottunk **17 végzős pszichológus hallgatóknak**
 - **Sulinyugi képzésben 44 pszichológus** illetve **végzős pszichológus hallgatónak** adtuk át a gyerekeknek szánt Sulinyugi óra tréneri elemeit.
 - A Sulinyugi képzés hatására a **szerződött önkénteseink** száma is bővül, 19 főre. És még 14 fő szerződéskötés előtti fázisban van.
- 4. Annak érdekében, hogy egyéni érdeklődőknek, megkereséseknek is eleget tegyünk, egészségfejlesztő konzultációkat és szupervíziókat** tartunk magán megkereséseknek is. Bevezettük a Skypeos konzultációkat is, a Kék Vonalnak is tart egyik önkéntesünk szupervíziót.

5. A kiégés megelőzésért számtalan fontos **szakmai háttérmunkát** végzünk, melyből a legfontosabb a kiégés **kutatása** és a programjaink **minőségbiztosítása** céljából folyamatos képzéseken való részvétel.
- **Belső képzések:** *Rendszeres szakmai integráló napot* tartunk szakembereinknek, melyen különböző szakterületeken dolgozó munkatársaink tapasztalatait ötvözzük. *Havi szintű supervíziós együttlétünkön* saját lelki egészségünk és szakmai képzésünk a téma.
 - **Kutatás:** **Kutatással egybekötött Sulinyugi komplex programunkat** 5 budapesti általános iskolában indítottuk el a 2017/18-as tanévben. A kutatásba körülbelül 200 pedagógust és 400 felsős diákot vontunk be, azzal a céllal, hogy mérjük a programunk hatékonyságát hosszmetzeti kérdőíves vizsgálattal.
 - **Külső képzések:** önkénteseink, munkatársaink elvégezték a coaching pszichológus képzést és a civil menedzsment képzésen is vettek részt.