

Lélekkel az Egészségért Alapítvány

2016-ben végzett tevékenységeink

Az alapítvány Missziójának 5 pontja szerint az alábbi tevékenységeket végeztük 2016-ban:

- 1. A kiégés** folyamatával **kapcsolatos**, a kiégés megelőzését támogató **ismeretek** könnyed és játékos átadása érdekében különböző pszicho-educációt célzó, léleknevelő, figyelemfelkeltő tevékenységet végzünk.
 - **Iskolai előadások iskolában a tanároknak, kiégés felmérés**
 - **Sajtó megjelenések:** 2016-ban a Pszichológia és praktikum újságban és a Patika magazinban írtunk lelki egészség témájú cikkeket.
 - **Egészségnapok, rendezvények:** 3 cégnél tartottunk előadásokat a munkavállalók számára.
- 2. Annak érdekében, hogy elérhető legyen minden iskolában, munkahelyen** egészségfejlesztő pszichológus / komplex stresszkezelő és kiégés megelőző program több fontos lépést itt tettünk 2016-ban. 2 új céggel szerződöttünk le, illetve elindítottuk a Sulinyugi honlapunkat, kiemelt projektként kezelve az iskolai stresszkezelést, pszicho-educálást.
 - **Sulinyugi programunkkal:** A 2016-ös évben több tanári csoportot és sok osztályt értünk el.
 - **Gyári dolgozók kiégés megelőzése komplex módszerrel:** 2016-ben 50 napot töltöttünk a munkavállalók kiégés megelőzésével, 3 cégnél.
- 3. Fontos számunkra az egészségfejlesztő szakpszichológia** magyarországi képviselése, gondozása ezért folyamatosak a **szakemberképzések**.
 - **egészségpszichológia terepgyakorlati** helyet biztosítottunk 34 végzős pszichológus hallgatóknak
 - **Önkéntes képzésben** 8 új pszichológust képeztünk ki. Önkénteseink száma így már 18.
- Annak érdekében, hogy **egyéni érdeklődőknek**, megkereséseknek is eleget tegyünk **egészségfejlesztő konzultációkat és supervíziókat** tartunk magán megkereséseknek is. Bevezettük a Skypeos konzultációkat is, a kék vonalnak is tart egyik önkéntesünk supervíziót.
- 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:** Nemzetközileg elismert szaklapban publikáltuk a kiégés folyamatának kutatási eredményeit, melyet Szigeti Réka végzett tanári mintán.
 - **Külső képzések:** további önkénteseit küldtük a coaching pszichológus képzésre. Civil menedzsment képzésre jártunk.