

MERT-PROJEKT

az egészségesebb munkahelyi közösségekért

az INDIT Közalapítvány
egészségfejlesztő prevenciós programja

A PROGRAM ELSŐDLEGES CÉLJA:

Az egészséges életmód, illetve a konstruktív stressz- és indulatkezelés iránti elköteleződés erősítése. A mentálhigiénés, valamint az addiktológiai problémák mérséklése, prevenciója. A munkahelyi teljesítmény és a személyes életminőség javítása. A nem megfelelő stressz- és indulatkezelésből adódó problémás viselkedések visszaszorítása.
A program fontos célkitűzése továbbá, hogy praktikus gyakorlati segítséget adjon szociális, illetve érzelmi készségfejlesztés révén.

ELVÁRT EREDMÉNYEK:

Rövid távon:

A célcsoport hiteles információkon alapuló ismeretei bővülnek a stressz- és indulatkezelésről, az addiktológiai problémákról, különös tekintettel az alkoholbetegségre. A résztvevők indulatkezelési készségei, valamint egyéb, az érzelmi intelligenciával kapcsolatos ismeretei és készségei növekednek.

Közép és hosszú távon:

A célcsoport stresszel kapcsolatos egészséges, megküzdést segítő attitűdjei felerősödnek, illetve a nem megfelelő stresszkezelési formái csökkennek.
A résztvevők munkahelyi teljesítménye, továbbá a konstruktív stressz- és indulatkezelési technikák alkalmazása és az egészséges életmód iránti elköteleződése növekszik.
Hosszú távon a különböző addiktológiai és mentálhigiénés problémák előfordulása, valamint az azzal összefüggésbe hozható munkahelyi balesetek, betegszabadságok száma csökken.

KINEK JAVASOLT A PROGRAM?

- magas munkahelyi stresszel találkozóknak
- korai iskola elhagyóknak
- átmeneti munkanélkülieknek
- közfoglalkoztatottaknak, stb.

A program 16 évnél idősebb egyének számára vehető igénybe.



TÉMAKÖRÖK:

- Alapvető információk a stresszről, élettani hatások, stresszforrások
- Stresszkezelési technikák
- Alapvető ismeretek az érzelmekről, indulatkezelési problémák mibenlétéről, hatásáról
- Addiktológiai alapismeretek
- Szociális készségfejlesztés

IDŐTARTAM: : 2 alkalommal 2x60 perc

MÓDSZER:

interaktív, zárt csoportfoglalkozás, készségfejlesztés célzott prevenciós program keretében

ALKALMAZOTT TECHNIKÁK:

- edukatív információnyújtás
- szemléltető eszközök használata
- strukturált gyakorlatok
- kiscsoportos megbeszélés, vita

A program rendelkezik a Pécsi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum és a DREKEF ajánlásával.

EGYÉB INFORMÁCIÓK:

- A programon való résztvevők száma minimum 6 fő/csoport, maximum 12 fő/csoport.
- A program helyszíne előzetes egyeztetés alapján kerül meghatározásra.
- Tárgyi feltételek: olyan terem, ahol a székek körberakhatóak.
- Eszközigény: nincs.

KIEGÉSZÍTŐ KONZULTÁCIÓ:

A befogadó vagy partnerintézmény vezetői és személyzeti, illetve humán erőforrás koordinációval foglalkozó referensei számára lehetőség van tájékoztató konzultációra a befolyásolni kívánt jelenség természetéről és a program módszertanáról.

MEGVALÓSÍTÁSBAN RÉSZT VEVŐ SZAKEMBEREK:

Prevenciós szakemberek, addiktológiai konzultánsok.
Valamennyi szakember az addiktológia területén többéves szakmai tapasztalattal rendelkezik.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEKEN:

E-mail: alter.indit@gmail.com
Web: www.indit.hu
Telefon: 06 72 416 405
Levelezési cím: INDIT Közalapítvány
7623 Pécs, Szendrey Júlia utca 6.