



MERT-PROJEKT

az egészségesebb munkahelyi közösségekért

az INDIT Közalapítvány
javallott 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 alkoholbetegségekre. 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 találkozók,
- korai iskola elhagyók,
- átmeneti munkanélküliek,
- közfoglalkoztatottak, 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 prevenció 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:

Prevenációs 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.