



**EGÉSZSÉGPORTA EGYESÜLET**

**PARTNERSÉG AZ EGÉSZSÉGÉRT**

**VEZESSE AZ ÉLETÉT IS BIZTONSÁGOSAN**  
**ÉLETVEZETÉSI PROGRAM AUTÓBUSZ VEZETŐKNEK**

# PROGRAMUNK SZAKMAI HÁTTERE

- A technológia fejlődés egyre nagyobb rugalmasságot kíván, vagyis a kihívásokra való gyorsabb reagálást, tanulásra való nyitottságot, innovációt.
- A kihívásokra, legyen az magánéleti, munkahelyi, vagy a tágabb közösségben megjelenő, azok reagálnak jobban, akik testileg-lelkileg jó karban vannak.
- Életünk jelentős részét munkahelyi közösségben töltjük, a leghatékonyabban itt tudjuk elérni az embereket, megváltoztatni gondolkodásukat, megalapozni az egészséget fejlesztő életmódi változásokat.
- A betegség nemcsak egyéni teher, de a munkából való kiesés komoly gazdasági kiadásokat jelent, a munkaerő pótlása további erőforrásokat igényel.



**EGÉSZSÉGPORTA EGYESÜLET**

**PARTNERSÉG AZ EGÉSZSÉGÉRT**

# AUTÓBUSZVEZETŐK FOKOZOTT KOCKÁZATA

- Munkakörből adódó fokozott és tartós **stressz**
- **Túlsúly és dohányzás**
- Esetleges **alkoholfogyasztás és a másnaposság** (nemcsak az egészséget, de a közlekedés biztonságát is veszélyeztetheti)
- **Ülő munka** (gerincet megterhelő ergonómiai problémák)
- **Rendszertelen étkezés** (időbeosztási nehézségek, a vidékről bejárás)
- **Biológiai óra egyensúly vesztese, alvási problémák**



**EGÉSZSÉGPORTA EGYESÜLET**

**PARTNERSÉG AZ EGÉSZSÉGÉRT**

# AUTÓBUSZVEZETŐK EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ – ÉLETMINŐSÉG JAVÍTÓ PROGRAMJA, HOGY A VEZETÉS ÉS UTAZÁS ÉLMÉNY LEGYEN

Stresszkezelő és kommunikációs tréning (feszültség hatékony csökkentése, stressz-kezelése, hatékony kommunikáció, agresszív helyzetek, konfliktusok megoldása)

- A probléma megfogalmazása és elemzése. Kreatív problémamegoldás
- Saját konfliktusok és hátterük, megoldási alternatívák
- Feszültség levezető technikák, relaxáció
- Önérvényesítő (asszertív) viselkedés
- Hatékony beszéd, kommunikációs technikák
- Prioritások megfogalmazása.
- Tanult készségek áttekintése, ismétlés, gyakorlás

Tanfolyami információk:

20 óra (5x4 óra) 12 fős csoportokban

A tanfolyam díja: 495.000,- Ft/csoport



**EGÉSZSÉGPORTA EGYESÜLET**

**PARTNERSÉG AZ EGÉSZSÉGÉRT**

# AZ EGÉSZSÉGPORTA EGYESÜLET TOVÁBBI EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ – ÉLETMINŐSÉG JAVÍTÓ PROGRAMJAI AUTÓBUSZ VEZETŐK SZÁMÁRA

- Kiegészítés megelőzés
- Dohányzás leszokást támogató csoportos program
- Egészséges életmódot támogató program (testsúlycsökkentés, főzőtanfolyam, gyógy- és fűszernövények felhasználása)
- Komplex életvezetési foglalkozás – egészséges alvás és bioritmus megteremtésére
- Online tanácsadás a fokozott-tartós stressz kezelése, dohányzás csökkentése-abbahagyása, életmód, életvezetés témákban
- Fáradtságot csökkentő , fókuszáló helyzet gyakorlatok megtanítása
- „Tükörprogram”: helyzetértékelő öntesztek (dohányzásról, alkoholoról...) alkalmazása, célzott tanácsadással

Érdeklődésük esetén a kiválasztott programokra részletes ajánlatot adunk!



**EGÉSZSÉGPORTA EGYESÜLET**

**PARTNERSÉG AZ EGÉSZSÉGÉRT**

# PROGRAMJAINK ELŐNYEI: MILYEN EREDMÉNYEKRE SZÁMÍTHAT?

- A program az egyéni adottságok, szükségletek valamint a modern tudományos ismeretek bevonásával nemcsak “átvilágítja” a résztvevőket, de sokszínű megoldási lehetőségeket is ajánl a jóllét eléréséhez, az egészség fejlesztéséhez, egyes betegség rizikófaktorok csökkentéséhez, a munkakörrel járó egyéni és közlekedési kockázatok csökkentéséhez;
- csökken a munkából kiesett napok száma, javul a közlekedésbiztonság;
- a dolgozói egészség javulása mellett, a munkahelyi közösség is hatékonyabban működik (eredményes együttműködés, javuló kommunikáció, konfliktuskezelés, motiváció);
- az egészséget támogató munkahely nagyobb dolgozói lojalitást, támogatást, elkötelezettséget kap;
- nő a vállalat teljesítménye, rugalmassága.



**EGÉSZSÉGPORTA EGYESÜLET**

**PARTNERSÉG AZ EGÉSZSÉGÉRT**

**A hazai egészségfejlesztés civil szereplője, amely holisztikus megközelítéssel betegségmegelőző, egészségmegőrző és egészségfejlesztő tevékenységet végez.**

## **ÉRTÉKEINK**

- magas szintű szakmai felkészültség
- szakmai sokszínűség, szakmaközi együttműködés és nyitottság
- innováció
- elkötelezettség és nyitottság az egészség és jóllét iránt  
rugalmasság



**EGÉSZSÉGPORTA EGYESÜLET**

**PARTNERSÉG AZ EGÉSZSÉGÉRT**

**EGÉSZSÉGPORTA  
EGYESÜLET**

[www.egeszsegporta.eu](http://www.egeszsegporta.eu)

Dr. Bazsika Erzsébet orvos, egészségfejlesztő,  
művészetterapeuta

Dr. Füzi Rita egészségnevelő élelmiszermérnök

Dr. Pénzes Marianna orvos, coach

Kajdi Zsuzsanna mentálhigiénés szakember

Kulcsár Krisztina pszichodráma vezető, coach

## SZAKEMBEREINK



**EGÉSZSÉGPORTA EGYESÜLET**

**PARTNERSÉG AZ EGÉSZSÉGÉRT**