PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

WELL BEING
KONCEPCIÓ

A KIVÁLÓSÁG SZÖVETSÉGE AZ ORVOSTUDOMÁNY FEJLESZTÉSÉRE

POTE PILLARS

POTE PILLARS

Karunk az oktatás, kutatás és betegellátás fellegvára. Különleges Kart építünk különleges emberekkel. Mindenki partnerünk ebben, legyen szó oktatókról, gyógyító szakemberekről, hallgatókról, adminisztratív munkatársakról. Tesszük ezt azért, hogy a társadalmi küldetésünknek, azaz az orvosképzés magas, nemzetközi szinten is elismert követelményeinek megfeleljünk, és innovatív gondolkodókat adjunk a kutatásoknak. A „Tanulás, gyógyítás, kutatás & fejlődés" elvek vezetnek bennünket a 21. század változó társadalmi-gazdasági körülményei között, közösségünk erőforrásaira, azaz a kreativitásra, innovációra, elkötelezettségre építve.

(Küldetésnyilatkozat, PTE ÁOK 2020)

Copyright © A PotePillars tekintetében a mű egészének vagy bármely részének felhasználása engedélyhez kötöt

WELL-BEING KONCEPCIÓ

TARTALOMJEGYZÉK

KÜLDETÉSNYILATKOZAT 3

ELŐSZÓ 5

I. A POTEPILLARS WELL-BEING KONCEPCIÓ ALAPELVEI 6

I.1 A POTEPILLARS WELL-BEING koncepció szerepe 6

I.2 A POTEPILLARS WELL-BEING koncepció céljai 6

I.3 A koncepció alapjai 7

I.4 A koncepció elemei 8

I.5 Az eredményesség feltételei 8

I.6 A POTEPILLARS WELL-BEING koncepció várható eredményei 9

II. POTEPILLARS WELL-BEING KONCEPCIÓ MEGALAPOZÁSA ES AZ IMPLEMENTÁCIÓ ELEMEI 10

II.1 Egészségtervezés, átfogó, több területet érintő feladatok 10

II.1.1 Elemei 11

II.1.2 Működés, tervek 12

II.2 Testi egészség és környezeti elemek 12

II.2.1 Elemei 12

II.2.2 Releváns (létező és tervezett) tevékenységek 14

II.3 Mentális egészség 17

II.3.1 Elemei 17

II.3.2 Projektek, tervek 19

II.4 Speciális területek hallgatók esetében 21

II.4.1 Elemei 21

II.4.2 Projektek, tervek 23

II.5 Speciális területek munkavállalók esetében 24

II.5.1 Elemei 24

II.5.2 Projektek, tervek 25

II.6 Sport és rekreáció 26

II.6.1 Elemei 26

II.6.2 Projektek, tervek 27

II.7 Interdiszciplináris kulcskérdések 28

III. KRITIKUS PONTOK AZ IMPLEMENTÁCIÓBAN 29

ZÁRSZÓ 29

Előszó

Az egyetem nem több épületeknél, falaknál a szellemisége, és az azt képviselő közössége nélkül. Igazi közösség pedig csak ott alakul ki, ahol valami izgalmas történik, és az emberek kötődnek a szervezethez és egymáshoz. Ez különbözteti meg a közösséget az emberek egyszerű csoportjától. Más ez a kötődés, mint az a barátságokban vagy a családban megtapasztalhatók, ezért más a forrása és a megjelenési formája is. És ebben mai modernnek tekintett korban ennek a kapcsolatrendszernek, hálózatnak a kialakítása talán a legkomolyabb és legnehezebb feladatunk. Meg kell teremtenünk a fizikai feltételeket, az egészségre is fókuszálunk, természetesen, de ami ennél is eggyel magasabbra teszi a lécet, az az, hogy ki kell alakítanunk, és folyamatosan gondoznunk kell a gondolatiságát is. Paradox módon pedig ez csak úgy megy, ha már a közösség építését is közösségben, átbeszélt és közösen elfogadott célok alapján végezzük. Értelemszerűen akkor és ott van erre megragadható lehetőség, ha az alapok már megvannak. Nálunk, a Karunkon ezek megvannak, köszönet érte a kar polgárainak.

A Karnak alkalmasnak kell lennie arra is, hogy a közvetlen feladatotok az oktatáson, kutatáson túl is élményeket adjon. A bölcsek régóta tudják, hogy az élet hosszát nem években, hanem élményekben érdemes mérni. És dolgozóink évtizedeket, hallgatóink hosszú éveket töltenek nálunk. Nagyon nem mindegy az, hogy erre az időszakra, mint életük egy villámgyorsan átélt üres szakaszára, vagy egy sok tekintetben meghatározó, élménygazdag időszakára emlékeznek majd vissza.

A PotePillars stratégia well-being pillére kollégáink és hallgatóink gondolatait és terveit foglalja össze. Dinamikus, folyamatos fejlesztést igénylő anyag. Arra a hatalmas munkára épül, amit Karunkon eddig is elvégeztünk egymásért, de rendszerezve és hangsúlyozva azon túl is mutat. Célja annak a jövőnek a megfestése, ahol a kampusz és környezete számos további, jól szervezett és tartalmában is hasznos és izgalmas lehetőséget kínál egy élhetőbb világ kialakítására. A második otthonunkat szeretnénk megtölteni további tartalmakkal, mindemellett csinosítjuk és szépítjük tovább. Ehhez a well-being pillér támpontot és mintákat ad, amelyeket végiggondolva ki-ki meg tudja keresni és fogalmazni a saját céljait, elvárásait, és ezeket aztán kamatoztathatja a mindennapi életünk során.

Kérem forgassák ezt az írást olyan szeretettel és élvezettel, ahogyan az alkotók készítették!

2021. június 23.

Nyitrai Miklós
Dékán

I. A POTEPILLARS WELL-BEING KONCEPCIÓ ALAPELVEI

„Legyen büszkeség és öröm!" a Karunkon dolgozni és tanulni!

I.1 A POTEPILLARS WELL-BEING koncepció szerepe

Kétségtelen, hogy a versenyképesség legfontosabb meghatározója egy szervezet életében (a jövőben is) a rendelkezésre álló humán erőforrás. Igaz ez a mindennapi életünk szervezésére, oktatásunk és kutatásunk minőségére is. A PTE ÁOK polgárainak és hallgatóinak környezetével, közérzetével, a csoportokon belüli és azok közötti kapcsolatok és bizalom építésével, és így általában a kari infrastruktúra és működési rendszer otthonosságával foglalkozik a **POTEPILLARS WELL-BEING KONCEPCIÓ.** A vizsgálatok azt mutatják, hogy a boldog szervezeteknek pozitív velejárója az eredményesség, de az eredményes szervezetek még nem feltétlenül boldogok is. A koncepció célja az, hogy az Általános Orvostudományi Kar dolgozói és hallgatói boldogok, elégedettek legyenek, és ezáltal a Kar szervezeti immunrendszere is erősödjön.

I.2 A POTEPILLARS WELL-BEING koncepció céljai

A fő törekvés az, hogy legyen büszkeség és öröm a PTE ÁOK-on dolgozni és tanulni, azaz a Kar polgárai – munkatársak és hallgatók – egy közösség részeként érezzék jól magukat fizikailag és mentálisan egyaránt. A fejlesztések az alábbi célok mentén történnek:

- a kari polgárok és hallgatók jó közérzetének támogatása;
- a kari működési rendszerek fejlesztésének előmozdítása;
- a kari polgárok és hallgatók környezete minőségi javulásának segítése;
- a Kar polgárainak támogatása és bátorítása a proaktivitásban rejlő lehetőségek, a szinergiában való együttműködés, a változtatás, újítás, innováció folyamataiban, alkotó örömének megélésében; és
- ezáltal olyan egyedülálló kultúra teremtése a Karon, amely a pécsi orvoskart a legvonzóbbak közé emeli a hazai és a nemzetközi környezetben egyaránt.

I.3 A koncepció alapjai

A **POTEPILLARS WELL-BEING KONCEPCIÓ** jövőképet ad a humán erőforrás fejlesztéseknek, amelyek középpontjában a Kar polgárai, hallgatói vannak.

A koncepció az alábbi alapelveken nyugszik:

a munkatársak szívesen dolgozzanak a saját és kari céljaikon	a hallgatók élvezzék a tanulást és az egyetemi hétköznapokat	a munkatársak, a hallgatók az egészség, mint érték iránt tudatosan fogékonyabbá váljanak, aktívan tegyenek is érte egyénenként és közösségként
testileg-lelkileg egészséges, kiegyensúlyozott és életmódjukban hiteles orvosokat képezzünk	az egészség és a jóllét (mint érték) jelenjen meg a szervezeti kultúrában (a döntéshozatali mechanizmusok, az oktatási és tudás-felmérési módszertanok, azaz, a mindennapi munkafolyamatok egyik fő vezérelveként)	mindezek alapja a bizalom és az egymást iránti tisztelet, valamint a közös felelősségvállalás

A **POTEPILLARS WELL-BEING KONCEPCIÓ** kialakításában és megvalósításában a PTE ÁOK dékáni vezetése elkötelezi magát. Ennek érdekében a következő főbb lépéseket teszi meg:

- tudatos vezetői magatartást alakít ki, és elvárja minden felső- és középszintű vezetőjétől, hogy hiteles példakép legyen ebben a szerepében is;
- konkrét célokat tűz ki ezen a területen, és folyamatosan vizsgálja azok megvalósulását;
- támogatja a megvalósításhoz szükséges módszerek felkutatását, és teret ad azok kipróbálására;
- a mindennapi élet döntéshozó mechanizmusaiban fő vezérelvként veszi számításba az egészséget és jóllétet, mint értéket;
- összefogja a **WELL-BEING KONCEPCIÓ** területeit érintő releváns szervezeti egységeket, a Kar motivált hallgatóit és dolgozóit, a már működő és a még alakuló kezdeményezéseket;
- elköteleződik a Kar értékei iránt (együttműködés, hallgatóközpontúság, bizalom, tisztelet, felelősségvállalás).

I.4 A koncepció elemei

Az orvoskar dinamikus és eredményes fejlődéséhez a hallgatók és az ott dolgozók testi-lelki jólléte elengedhetetlen.

Az alábbi területek azok, amelyek hangsúlyt kapnak ebben a pillérben:

I.5 Az eredményesség feltételei

A **POTEPILLARS WELL-BEING KONCEPCIÓ** a többi pillérrel – leginkább az **ÉPÍTETT KÖRNYEZET KONCEPCIÓVAL** - szoros kapcsolatban és együttműködésben olyan körülményeket kíván teremteni, amelyek élhetővé teszik a Kart, és annak minden polgára számára biztosítják a munkahelyi jóllét feltételeit.

Az oktatóknak, munkatársaknak, hallgatóknak meghatározó felelősségük van abban, hogy emberként és szakemberként a Kar céljaival azonosulva tudjanak fejlődni. Ebben elsősorban a vezetők tudnak iránymutató szerepet betölteni, az ő támogatásuk, fejlesztésük e területen is kulcsfontosságú, de ez a tevékenység épít a Kar polgárainak, közösségeinek, csoportjainak aktív részvételére is.

Ezáltal újabb célokat és értelmet adhat a közösségi együttlétnek, valamint a kari értékek mentén új közösségek, csoportok szerveződhetnek. A hatékony implementálás alapvető feltételei:

1. A tervezett változásoknak nem elég a dékáni vezetés elképzeléseit leképezni, találkozniuk kell az oktatók, munkatársak és hallgatók többségének szükségleteivel és igényeivel.
2. A döntési mechanizmusok között szerepelniük kell az egészséget támogató érveknek.
3. Mind az oktatók, munkatársak, mind a hallgatók gondolkodását formálni szükséges, ki kell alakítani felelősségérzetüket a szervezeti kultúra és különösképpen a Well-Being kapcsán.

Ezeken felül fontos:

- Hazai külső szakértők bevonása a fejlesztési folyamatba.
- Olyan belső együttműködő partnerek bevonása, akik példát is tudnak mutatni; munkájuk elismerése.

- A munkatársak és hallgatók támogatása abban, hogy maguk kutassanak fel az érdeklődésükre számot tartó és megvalósítható módszereket.
- Olyan kutatási területek megnyitása a Well-Being területén, amelyek bizonyítékul szolgálnak a munkahelyi jóllét fontosságát illetően.

I.6 A POTEPILLARS WELL-BEING koncepció várható eredményei

A **POTEPILLARS WELL-BEING KONCEPCIÓ** megvalósításával a Kar vonzereje növekszik, és a már működő koncepció a toborzásban (mind a hallgatói, mind a munkavállalói területen) felhasználható. A hallgatók és a munkavállalók teljesítménye javul, valamennyien elkötelezettebbé, motiváltabbá, sikeresebbé, eredményesebbé és boldogabbá válnak, mely magával hozza az elégedettség és életminőség (köztük az egészségi állapot) javulását.

Összességében tehát, a Kar számára ez pillér azáltal, hogy minden területen (tanulás, oktatás, kutatás) hatékonyabbá teszi a működését, egyedülálló vonzerőt és marketing-értéket teremt; ezek a hazai és külföldi felsőoktatási piacon pozíciónkat számottevően erősítik; emellett modellként szolgál a PTE többi Karának és más egyetemeknek is.

II. POTEPILLARS WELL-BEING KONCEPCIÓ MEGALAPOZÁSA ES AZ IMPLEMENTÁCIÓ ELEMEI

A **POTEPILLARS TANULÁSI KULTÚRA** és a **POTEPILLARS WELL-BEING KONCEPCIÓ** alapját is a kari szervezeti kultúra alakítása jelenti, amelynek része a munkatársak személyiségfejlesztése és a közösségépítés. A WellBeing Koncepcióban foglaltak konkrét rendszerek felépítése és működtetése nélkül nem valósíthatók meg. A következő fejezet egyrészt az implementáció megalapozásával, másrészt annak konkrét irányaival és elemeivel foglalkozik. A koncepció stratégiájának elengedhetetlen és szerves része kell legyen az e területet érintő, már meglévő kezdeményezések és jól működő szolgáltatások összehangolása. Ennek hiányában mind az információ, mind a humán erőforrás, a felhasznált idő és energia könnyen szétforgácsolódik.

II.1 Egészségtervezés, átfogó, több területet érintő feladatok

Az egészség, mint érték a szervezeti kultúra része. Az egészséget támogató munkahelyi és egyetemi környezet független a betöltött munkakörtől, rangtól, státusztól, nemtől, nemzetiségtől, életkortól, s leginkább a hallgatói vagy dolgozói státusztól. Egyenrangúként kezeli a Kar minden egyes polgárát. Minden erőfeszítés, amit a Kar polgárainak jóllétéért tesz, hozzájárul a hallgatói és dolgozói elégedettség növekedéséhez, az elköteleződés megerősödéséhez, ami előfeltétele az alkotó, kreatív és sikeres közösség kialakulásának, fejlődésének.

Ahhoz, hogy a dolgozók és hallgatók egészségének, jóllétének fejlesztéséhez a Kar minél hatékonyabban tudjon hozzájárulni, az egyes résztvevők feladatait, tevékenységét össze kell hangolni egy egészségtervezési folyamatban (pl. állapot-, szükséglet- és igényfelmérés, kommunikáció- és marketing).

Amennyire nyilvánvaló, hogy a Karnak például éves költségvetést kell kidolgoznia és végrehajtania, ugyanannyira fontos, hogy a munkahelyi egészséggel kapcsolatos tevékenységek is korszerű tudományos/szakmai módszertanon alapuló, gondosan megtervezett keretek között történjenek.

Amennyire a Kar fontosnak tartja, hogy minőségcélokat tűzzön ki maga elé, majd azok elérését/betartását ellenőrizze, illetve ezeket a célokat minden döntésnél szem előtt tartsa, ugyanannyira fontos az egészségtervezés, és az egészség szempontjainak jelenléte és erős képviselete a döntéshozatali és végrehajtási folyamatokban.

II.1.1 Elemei

Kari egészségtervezés

Az egészségtervezés komplex folyamat, amely a legszorosabb értelemben vett egészségi állapot mellett a hallgatói/dolgozói jóllét szinte minden elemét magába foglalhatja. Az egészségtervezés egy multidiszciplináris team segítségével történik, ám nélkülözhetetlen eleme az érintettek – a kari dolgozók és hallgatók – bevonása, aktív részvétele. A kari egészségtervezés alapjait a YourLife Egészségprogram lerakta, a **WELL-BEING KONCEPCIÓ** keretében ezt a folyamatot kell tovább vinni és szélesebb alapokra helyezni.

Jólléti, egészségi szempontok képviselete, érvényesítése

Fontosnak tartjuk, hogy a dékáni vezetés, a szervezeti egységvezetők döntéseiben kerüljenek megfontolásra, és kapjanak prioritást az egészség és a jóllét szempontjai. Ennek érdekében tudatosan érvényesüljenek az egészséggel, jólléttel kapcsolatos elvek, valamint a kari egészségterv, amihez szakmai segítséget, támogatást nyújt a pillér.

A YourLife@ÁOK program szerepe

A YourLife@ÁOK (továbbiakban: YourLife) egy a 2018-ban megkezdett kari egészségfejlesztési program, mely ma már márkanév is.

- Olyan újonnan létrejött szolgáltatásokat ölel fel, melyek a Kar hallgatói, dolgozói egészségi állapotának, közérzetének jobbá tételét segítik.
- Mozgalom, mely programokon keresztül buzdítja a Kar polgárait, hogy maguk is tegyenek az egészségükért, és emellett gyűjti, serkenti, támogatja az alulról jövő kezdeményezéseket.
- Híd a Dékáni vezetés és a Kar polgárai közt az egészséget és közérzetet érintő témákban, valamint az olyan szervezeti egységek és kollégák közt, akik a Kar polgárainak egészségéért és jó közérzetének megvalósulásáért munkálkodnak.
- Szakembereket tömörít, akik nemcsak szolgáltatásokon, hanem szakértői tevékenységen keresztül, és hiteles információval (YourLife honlap, social media felületek és regionális sajtó) segítik a fenti célok megvalósulását.

II.1.2 Működés, tervek

A pillérnek ez a része felel azért, hogy az egyes területeken dolgozó munkacsoportokkal közösen tervezze meg és hangolja össze az elkövetkező időszakra szóló, a kari polgárok jóllétére vonatkozó tevékenységeket. A munkacsoport továbbá az érintettekkel együtt felelős a közös kommunikációs és marketingstratégiáért, az egységes kommunikációs platformok kialakításáért és fenntartásáért, támogatást nyújt az egyes területek kidolgozásában, végrehajtásában dolgozóknak. Az egyes tervezési ciklusok elején a többi munkacsoporttal együtt megszervezi a hallgatói/dolgozói szükséglet-, igény- és állapotfelméréseket, kapcsolatot tart a PTE ÁOK dékáni vezetéssel, és igyekszik az egyes megvalósítási területek munkáját mindenben megkönnyíteni, támogatni, valamint biztosítani a független monitorozás lehetőségét. Az időszak végén megszervezi az értékelési folyamatot, ami majd az újabb tervezési és végrehajtási ciklus alapját képezi.

II.2 Testi egészség és környezeti elemek

II.2.1 Elemei

Egészséges táplálkozás

Ahhoz, hogy valaki egészségesen táplálkozzon, több feltételnek kell egyidejűleg teljesülnie.

1. Legyenek megfelelő ismeretei az egészséges táplálkozásról (tudás).
2. Legyen fontos számára a megfelelő táplálkozás (attitűd).
3. Legyen egészséges étkezési lehetőség, legyenek elérhető, hozzáférhető és egészséges élelmiszerek (választék, ár, idő).

Ez a pillér a lehető legszélesebb körben kívánja elősegíteni/biztosítani a dolgozók és hallgatók számára az egészséges táplálkozás feltételeit Karunkon.

Dohányzás

A Kar alapvető kötelessége, hogy biztosítsa a hallgatóknak és munkavállalóknak, hogy megfelelő, dohányzásmentes környezetben tanulhassanak, pihenhessenek, tölthessék idejüket. Olyan környezet teremtése a cél, amelyben magától értetődő lesz, hogy egy egészségügyi és felsőoktatási intézmény számára ez alapérték, része a XXI. századi egészségkultúrának. A nemdohányzók jogainak és érdekeinek védelme törvényileg garantált. Emellett mindent meg kell tenni a **dohányosok** jóllétéért, egészségéért is. Optimális esetben ez a leszokás elősegítését, és ahhoz minden támogatás megadását jelenti.

Testmozgás, fizikai aktivitás

A projekt figyelmet fordít a hallgatók és a munkatársak fizikai aktivitására: Ennek érdekében olyan lehetőséget kínál, hogy a hallgatók a tanulás, a munkatársak pedig a munka mellett találják meg a számukra fontos testmozgást, és annak örömét. A fizikai aktivitás különösen fontos az ülőmunkát végzők, és a sok tanulást igénylő szakra járók, mint például az orvostanhallgatók esetében. A testmozgás növeli a produktivitást, a koncentrációt, javíthatja a tanulmányi eredményeket, és az egészségben töltött éveket is meghosszabbíthatja.

Környezet

A fizikai környezetünk alapvetően befolyásolja jóllétünket. A Kar támogatja mindazon kezdeményezéseket, amelyek a közvetlen környezet szépítését, jobbítását, egészségesebbé és esztétikusabbá tételét szolgálják. Együttműködik a már működő programokkal a beruházások, átalakítások kapcsán; igényli és kéri polgárainak véleményét. Az épített környezet erős hatással van a közérzetre, a fizikai és mentális egészségre, a jóllétre.

Az ülő életmód, az egészségtelen testtartás, a számítógépek folyamatos használata a dolgozók és a hallgatók jelentős részét érinti. Az ezekből adódó egészségi kockázatok mérsékléséhez az **ÉPÍTETT KÖRNYEZET KONCEPCIÓhoz** kapcsolódva, építészeti, műszaki, technikai oldalról igénybe vett segítséggel is el lehet jutni. Fontos elemek: a beszerzési folyamatok szerves részévé tenni az ergonómia, az egészség és a fenntarthatóság szempontjait, pl. ergonomikus bútorok és munkaeszközök vásárlásával; a megvilágítás, a számítógépes munkahelyek, a belső környezet megfelelő kialakításával; belsőépítészeti megoldások (színdinamika, funkcionalitás stb.) alkalmazásával; klíma használatával; a közvetlen külső környezet, zöldfelületek integrálásával; relaxációs és testmozgási lehetőségekkel az intézeteken/épületeken belül (pl. Gym in the Library jelleggel is); közlekedésszervezéssel, parkolással; irodák, laborok méretének alakításával; a dolgozók számára hozzáférhető közösségi terek biztosításával; baleset-megelőzéssel stb.

Egyéb területek

A kiegyensúlyozott élethez hozzátartoznak olyan egyéb tevékenységek is, mint például a párkapcsolati harmónia vagy az alvás. A boldog, teljes és biztonságos szexuális élet kialakulásához nemcsak a „Safe sex”-hez kapcsolódó tudnivalók vagy lehetőségek (pl. óvszerhasználat, fogamzásgátlási lehetőségek), hanem a párkapcsolati- és szexuális kultúra fejlesztése is hozzá tartozik. Karunkon egyelőre nincsenek meg a hagyományai e terület egészségfejlesztési programokba való integrálásának, de a **WELL-BEING KONCEPCIÓ** olyan programot dolgoz ki, ami a jóllétben, boldogságban betöltött szerepéhez méltó szinten kezeli a párkapcsolati. és szexuális élet kérdéseit is.

Az elegendő és egészséges alvás alapvető feltétele a megfelelő teljesítménynek, a testi-lelki egészségnek. A projekt egyrészt felhívja a figyelmet az alvás szerepére, információt és útmutatást ad a helyes alvási szokások kialakítására nézve, másrészt segítséget kínál az esetlegesen alvászavarokkal küzdő hallgatók, dolgozók számára.

II.2.2 Releváns (létező és tervezett) tevékenységek

Egészséges táplálkozás

- Az új elméleti tömbben étterem kialakítása.
- Egészséges ételek elérhetősége és ezek megfelelő kommunikációja az új étteremben (pl. YourLife menü).
- Büfék, salátabárok kialakítása a campus különböző épületeiben.
- Egészséges ételek ár-érték aránya, megfizethetőség.
- Kedvezmények igénybevétele (dékáni vezetőség támogatása, pl. kedvezmény a YourLife menüre).
- Egészséges táplálkozás népszerűsítése (workshopok, előadások).
- Hallgatói problémára („nincs idő enni két gyakorlat között") megoldási alternatívák kidolgozása – pl. ebédszünet.
- Egyéni szintű támogatás konzultáció formájában az étrenddel kapcsolatban felmerülő problémák kezelésére (dietetikai tanácsadás).

Dohányzás

- Dohányzásról leszokás támogatása egyéni és csoportos formában.
- Rászokás megelőzése első évfolyamtól kezdve (akár már a középiskolásoknak szóló programokat is használva).
- Nemdohányzók védelme és dohányzók jogainak tiszteletben tartása: kulturált dohányzási szokások és lehetőségek kialakítása, népszerűsítése.

Környezet

Aktív kapcsolat az ÉPÍTETT KÖRNYEZET KONCEPCIÓVAL:

- Belsőépítészeti megoldások felülvizsgálata az egészség és jóllét szempontjainak figyelembevételével (színdinamika, funkcionalitás, klíma, irodák elrendezése – pl. open office, közösségi terek).
- Zöldfelület alakításának folyamatában az aktív kikapcsolódási lehetőségek szempontjainak előtérbe helyezése.
- Egészséges közlekedési lehetőségek biztosítása, elősegítése (beleértve a Campuson belüli közlekedési koncepciót, a városon belüli közlekedési lehetőségeket /gyalogos vagy kerékpáros munkába járás támogatása).

Ergonómia és környezet

- Megfelelő bútorzat beszerzése, álló munkahelyek kialakítása.
- IT-eszközök beállítása, újabb beszerzéseknél ergonómiai szempontok figyelembevétele.
- Munkaeszközök és a bútorzat megfelelő beállítását elősegítendő tréningek tartása a dolgozóknak, és igény szerint folyamatos segítségnyújtás / konzultáció.
- Ülő munkából eredő krónikus panaszok megelőzése és mérséklése pl. megfelelő tornával (csoportos és egyéni szinten); online elérhető videók készítése.
- Személyes konzultáció biztosítása.
- Képernyős munkahelyeken kötelező pihenőidő betartásának kommunikálása (lehetőség szerint valamilyen alkalmazás általi automatikus figyelmeztetés), megoldási alternatívák kidolgozása munkafolyamatokra specifikusan.
- „Gym in the Library" projekt – élmény, játék, környezet és ergonómia találkozása, beltéri mozgáslehetőség biztosítása megfelelő eszközök segítségével.

Környezet és rekreáció

- Pihenőszoba kialakítása.
- Kölcsönözhető sport- és játékeszközöknek (különböző labdák és labdajátékok, pl. tollasütő, tollaslabda, frizbi, jógaszőnyeg) egy „állomás" kialakítása a zöldterület „bejáratánál", annak főbb megközelítési útvonalai mellett.
- Rendszeres (kiscsoportos) rekreációs (játék fókuszú) események szervezése, önkéntes hallgatók és munkatársak bevonásával.
- Hallgatók és dolgozók által elérhető, kedvezményesen igénybe vehető lehetőségek gyűjtése és folyamatos kommunikációja; további együttműködések felkutatása és megteremtése helyi stakeholderekkel.

További tevékenységek

- Szűrővizsgálatok: rendszeres alkalmak biztosítása térítésmentesen (a kötelező munkaalkalmassági vizsgálatokon túl), a hallgatók és munkatársak számára egyaránt.
- Biztonságos és egészséges munkafeltételek biztosítása, ezek rendszeres ellenőrzése, felülvizsgálata.

Az egészség fenntartását és fejlesztését szolgáló fakultatív és elektív kurzusok hallgatók számára

Az Orvosi Népegészségtani Intézet több kurzust kínál e területen hallgatóknak, mint pl. A táplálkozás szerepe speciális kórállapotok megelőzésében és kezelésében; Az életmód orvoslás alapjai; Boregészségtan; A daganat megelőzhető; Dohányzás, leszokástámogatás ; Táplálkozás és a rák; Sportteljesítményt befolyásoló táplálkozási tényezők; Az alternatív táplálkozási szokások

egészségügyi hatásai; Egészség és az élettelen környezet kapcsolata; Egészségfejlesztés; Kemoprevenció; Légy proaktív! - Betegségmegelőzés újratöltve; Természetes gyógymódok a prevencióban.

Más intézetek kínálatát is át kell tekinteni, illetve bizonyos kurzusokat nyitottá lehet tenni a munkatársaknak is.

A járványhelyzet által inspirált speciális programok

A YourLife által szervezett ONLINE programok:

- ONLINE sport- és egészségnapok / -hetek
- Rendszeres mozgásprogramok, melyhez hallgatók és munkatársak ONLINE, otthonukban kapcsolódhatnak:
    - gerinctorna
    - eszköz nélküli otthoni edzés
    - zumba fitness
    - Strong Nation
- Online egészséges ételkészítő workshopok
- Konzultációk biztosítása ONLINE formában:
    - dietetikai konzultáció
    - dohányzásról való leszokás támogatása
- Konzultáció gyógytornásszal / egyéni torna

II.3 Mentális egészség

A mentális egészség közvetlenül hatással van mind a dolgozók, mind a hallgatók fizikai egészségére és teljesítményére egyaránt. A nemzetközi, a hazai és a Karunkon zajló kutatások is egyértelműen igazolják, hogy az orvostanhallgatók és a segítő szakmabeliek mentális egészségük (depressziós tünetek, szorongás, kiégés, észlelt stressz) szempontjából veszélyeztetettebbek az átlagpopulációnál. A felsőoktatás munkavállalói az átlaghoz képest szintén fokozott kockázatú csoportnak számítanak. Az esetenként rendkívül nehéz, stresszes munkahelyzetek folyamatos frusztrációhoz és visszatérő konfliktusokhoz vezethetnek. A hallgatók körében a teljesítménykényszer, a tananyag mennyiségének növekedése közvetlenül és közvetve is (pl. kevesebb idő marad társas kapcsolatokra, sportra) fokozza a hallgatók érzékenységét és ineffektív megküzdését a stresszel szemben, ami viszont mentális egészségük és teljesítményük romlását, vagy akár a kiégésüket is eredményezheti. Mind a hallgatók, mind a dolgozók számára kiemelt szerepet kell, hogy kapjon a lelki egészség fontosságának tudatosítása, és a mentális nehézségekkel kapcsolatos sztereotípiák leküzdése, amely ezen projekt kiemelt célja.

II.3.1 Elemei

Egészségpszichológiai Konzultációs Szolgálat a hallgatóknak és munkatársaknak, Pszikovid Team

Az egészségpszichológiai konzultáció a PTE Általános Orvostudományi Karán működő tanácsadó szolgáltatás. Célja, hogy a magyar, angol és német programon tanuló hallgatók számára pszichológiai segítséget nyújtson a szokásos életvezetéssel, tanulmányokkal együtt járó problémák, nehézségek rendezéséhez, megoldásához. A szolgáltatás azoknak a fiataloknak tud segítséget nyújtani, akik képesek mindennapi életük irányítására, de átmenetileg olyan nehézségekkel szembesülnek, melyeket önmaguk nem tudnak megoldani. A konzultáció térítésmentesen vehető igénybe és teljes diszkréciót biztosít. A hallgatók mellett a szolgálat bizalommal fogadja a felsőoktatásban résztvevő munkatársak jelentkezését is, továbbá felajánlja segítségét a Covid-betegek ellátásában érintett orvosoknak, nővéreknek és más munkatársaknak egyaránt. Esetükben a lélektani segítségnyújtás célja a betegellátással járó extrém pszichológiai stressz, a megterhelő élmények, érzelmek és mindezek következményeinek enyhítése, a mentális jóllét elősegítése.

Yourlife – life coaching

Life coaching keretében segítség igényelhető, ha valaki hatékonyabb szeretne lenni a munkájában, tanulmányaiban, magánélete egyes területein, illetve, ha valamilyen elakadást tapasztal az életében, vagy egyszerűen „csak” fejlődni szeretne.

A coaching meghatározott szempontrendszer és módszertan szerint vezetett, egyénre szabott, strukturált fejlesztő beszélgetések- és cselekvések sorozata, melynek célja a személyes

erősségek, készségek fejlesztése, a problémás helyzetek megoldásában való elakadások megszüntetése, a változásokhoz való sikeres alkalmazkodás, valamint a stressz- és problémakezelésben való gyors, eredményes előrelépés segítése. A kliens (hallgató vagy munkatárs) meglévő tudására, belső erősségeire támaszkodva, mindezeket jobban kihasználva képessé válik elakadásainak leküzdésére, energiáinak, kreativitásának mozgósítására, hogy megvalósíthassa legfontosabb céljait.

Mentális egészség fenntartását és fejlesztését szolgáló fakultatív és elektív kurzusok hallgatók számára

A Magatartástudományi Intézet szakemberei az alábbi kurzusokat kínálják a hallgatóknak: Stresszkezelés, Megküzdési stratégiák, Egészségpszichológia, Junior Bálint-csoport, Mentális egészségfejlesztés, Mentális egészségfejlesztés a gyakorlatban

A kurzusok központi eleme a tanulmányok során adódó megterhelések hatékonyabb kezelése, és a stressz káros hatásainak csökkentése. A kurzusok során a hallgatók olyan kompetenciákra tehetnek szert, melyeket a későbbi orvosi pályájuk során is hatékonyan alkalmazhatnak.

Mentális egészség fenntartását és fejlesztését szolgáló nem kreditpontos kurzusok, tréningek és workshopok hallgatók és munkatársak számára

- Stresszkezelő tréning (Pszikon- - Egészségpszichológiai konzultáció): A stresszkezelés gondolkodásmódot és viselkedést alakító (kognitív) módszerei, melyek segítenek a stresszhelyzetek átértelmezésében, hatékonyabb kezelésében, illetve relaxációs technikák, melyekkel csökkenthető a testi és érzelmi feszültség, segítik a nyugalmi állapot fenntartását, a regenerációt.
- Mindfulness és autogén tréning, illetve online relaxáció (Pszikon)
- Kommunikációs tréningek, kiégés-prevenciós tréning (OOKT, a Magatartástudományi Intézet Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszéke)
- Workshopok (YourLife): időmenedzsment, évtervező, szemeszterindító, home-office stb.
- Események: Mentális Egészség Nap, Nemzetközi Tolerancia Nap
- Intézeti szinten szervezett csapatépítések és tréningek

Mentális egészséggel kapcsolatos kutatások, felmérések

- Covid-stressz kutatás (Magatartástudományi Intézet),
- Orvostanhallgatók lelki egészsége (Orvosi Népegészségtani Intézet)

A járványhelyzet által inspirált speciális intervenciók

- Van egy jó történeted? Pozitív üzenetek, történetek, tanácsok járvány idején (2020)

- A koronavírus járvány kirobbanása után, amikor a Kar hallgatói, oktatói, munkatársai arra kényszerültek, hogy otthonukban tanuljanak, dolgozzanak, illetve távoktatásban segítsék a diákokat, a Kar munkatársai a hétköznapokból vett pozitív üzeneteket, történeteket és tanácsokat osztottak meg egymással. E történetek folyamatosan jelentek meg magyarul, angolul és németül is a honlapunkon, és erősítették a személyes és közösségi felelősségvállalást, a szolidaritást, közvetítették az együttérzést. http://old.aok.pte.hu/van-egy-jo-torteneted
-

Segítség a Segítőknek – Látunk, hallunk, hiszünk benned! (2021)

A „Segítség a Segítőknek" kezdeményezés célja, hogy az egészségügyi dolgozók számára hozzáférést biztosítson olyan forrásokhoz, önsegítő anyagokhoz és történetekhez, melyekkel támogathatják jóllétük fenntartását a pandémia idején.

https://aok.pte.hu/hu/hirek/hir/13332 **ONLINE** életvezetést, munka-magánélet, tanulás-magánélet egyensúlyt támogató **workshopok**:

- Évindító workshop
- Időmenedzsment
- Home office és hatékonyság
- Online tanulás
- Vizsgaidőszak támogató workshopok

II.3.2 Projektek, tervek

A mentális egészségmegőrzés és fejlesztés területének hatékony reformja elsősorban a meglévő szolgáltatások újra szervezésére, integrációjára és megerősítésére, illetve új campus-alapú szolgáltatások kidolgozására irányul. A projektek és tervek legfontosabb alapelvei közé tartoznak (1) folyamatos kapcsolattartás és szakmai együttműködés a **WELL-BEING KONCEPCIÓ**, illetve az egyetemünkön már létező, mentális egészséggel foglalkozó egyéb munkacsoportokkal, szakemberekkel; (2) elérhető, proaktív, bizonyítékon alapuló és kulturálisan illesztett szolgáltatások; (3) hallgatói és dolgozói elköteleződés megőrzését és fejlesztését, továbbá a kiégés megelőzését elősegítő szolgáltatások. Különösen:

- Olyan szervezeti kultúra megteremtése, melyben a jóllét egyik meghatározó részeként a mentális egészség fenntartására való törekvés és a segítségkérés mentes a címkézéstől, a sztereotípiáktól, és természetes része a mindennapoknak.
- A szolgáltatások összehangolása, racionalizálása az egyetemi környezethez és az egyéni igényekhez igazítva (pl. a mentális állapotra vonatkozó „triázs" rendszer kialakítása) megkönnyítené és felgyorsítaná a hallgatók és dolgozók megfelelő szolgáltatáshoz vagy szükség esetén ellátáshoz való jutását.

- Az új projektek és programok legfontosabb célja a kar munkatársaira irányuló fókusz növelése, továbbá olyan csoportos programok szervezése, amely elősegítik és megerősítik a hallgatók és dolgozók orvosi és munkahelyi szocializációját (pl. rendszeres Bálint-csoportok szervezése).
- A munkatársak és hallgatók mentális egészségének időszakos monitorozása, továbbá a bizonyítékon alapuló, a mentális egészség fejlesztésének szolgálatába állított módszerek tudományos szempontú követése (pl. online relaxációs program objektív hatásainak felmérése).

II.4 Speciális területek hallgatók esetében

II.4.1 Elemei

Az egyetemre kerülés és beilleszkedés támogatása - Peer program

Az új helyzethez való alkalmazkodás, a közösségbe való beilleszkedés, az új feladatok, változások, az alkalmazkodási kihívások számos nehézséget okozhatnak hallgatóinknak. Néhány ilyen konkrét példa: a távoli családi- és párkapcsolatok fenntartásának nehézségei, honvágy, kapcsolatok megszakadása, kezdeti kudarcok (akár a tanulás, akár a beilleszkedés terén). Fontos, hogy a Kar segítséget nyújtson ezen problémák leküzdésében, speciálisan ilyen témájú kurzusok, előadások, programok szervezésével, illetve elsőéves hallgatók számára kidolgozott „mentorálással". Szervezett formában erősítjük a hallgatók beilleszkedését, az Egyetem, a Kar és a város által nyújtott lehetőségek bemutatását, ezért jött létre a Peer Program. A program elsődleges célja, hogy megkönnyítse a hallgatók számára a nehézségeik megoldását, utat mutasson az egyetemi közegben való eligazodásban, a bonyolult élethelyzetek kezelésében.

A Peer-ek jelenleg a következő területeken segítik társaikat: tanulmányi ügyek, Neptun, ösztöndíjak, kollégium, tanulással kapcsolatos kihívások, életvezetési kérdések, mentális egészség, ügyintézési tanácsok (egészségbiztosítás, bankszámla stb.), idegen környezetbe való beilleszkedés, társasági élet, szabadidős programok, sportolási lehetőségek, pécsi élet (legjobb helyek, vásárlás), praktikus tanácsok, egészségi problémák kezeltetése, függőségek, pályaorientáció, tudományos élet stb.

Tanulástámogatási program

A program során a hallgatók feltérképezhetik saját tanulási stílusukat, és elsajátíthatják a hatékony tanulási stratégiák módszereit és eszközeit. A tanulási fókusz, a problémamegoldó eszközök és a munkaterv hatékony kialakításának fejlesztésével kapcsolatban megismerhetnek olyan gyakorlatokat is, melyek hosszú távon növelhetik a tanulmányaik iránti elköteleződésüket.

Hallgatói jogsegély

A hallgatói jogsegély szolgáltatás célja, hogy a hallgatók hallgatói jogviszonnyal összefüggő problémáit (pl. tanulmányi, szociális ösztöndíj pályázat, külföldi ösztöndíjak) feltérképezze, tájékoztatást, tanácsadást nyújtson, szükség esetén pedig közreműködjön a problémák gyors, hatékony és gördülékeny megoldásában.

Támogató szolgálat

A szolgálat az egyetem fogyatékkal élő hallgatói és oktatói életvitelének megkönnyítését segíti (pl. dyslexia, dysgraphia, dyscalculia, mozgáskorlátozottság, látássérülés, halláskárosodás, egyéb korlátozottság esetén).

Hallgatói Diákszervezetek (HÖK, EGSC) által nyújtott szolgáltatások

A Hallgatói Önkormányzat (HÖK) és az English-German Student Council (EGSC) a hallgatók legfőbb partnerei a mindennapokban. A teljes hallgatóságot képviselik, képzési programtól függetlenül. Cél a hallgatók elégedettségének folyamatos növelése, mentális jóllétük megőrzése és tanulmányi előrehaladásuk segítése. A hallgatói érdekképviselet során, a munkatársak segítséget és támaszt adnak a problémák megoldásához, illetve kommunikációs csatornaként működnek a hallgatók és a kar vezetése között, képviselik a hallgatók érdekeit.

PTE ÁOK ("POTE") rendezvények és események

Annak érdekében, hogy a Kar hallgatói egész éven át minőségi rendezvényeken tudjanak részt venni, a következő rendezvények színesítik a kari mindennapokat: orientációs hét, Hova Tovább?!, TDK börze, egészségprevenciós programok, világnapok, gólyatábor, gólyabál, medikus kupa, EFen, fogorvos szaknapok, medikus csütörtök, beerpong bajnokság, Language Café, International Breakfast, Chaperone Program, városismereti vetélkedő, társas és quiz estek, rajzkurzus medikusoknak, e-sport bajnokság, felező party, graduation party, szabadtéri túrák, dékáni kávészünet, HÖK fórumok, workshopok, motivációs beszéd rendezvény, White Coat Ceremony, International Evening, Biciklis reggel, dékáni kávészünet, fényfestés, Oktoberfest, Medimeisterschaften, évkönyv és jótékonysági gyűjtések.

Erasmus programok, cserekapcsolatok

Graduális hallgatóink számára változatos nemzetközi tanulmányi és gyakorlati cserelehetőségeket biztosít a Kar. Célja, hogy a meglévő cserekapcsolatokat ápolja, illetve újakat építsen ki, hogy a Kar hallgatói minél szélesebb palettáról válogathassanak, a vendéghallgatók pedig a világ minél több országába vihessék el a PTE ÁOK jóhírét.

Egyéb hallgatói szolgáltatások

- **ParcelPoint/Hallgatói Csomagpont:** ahol a külföldi hallgatók postai küldeményei kerülnek átvételre, nyilvántartásra és átadásra.
- **Medikett/Mediquette, azaz „Hogyan viselkedjünk és kommunikáljunk orvostanhallgatóként?":** Kommunikációs és viselkedési szabályokat összefoglaló, medikusok számára kifejlesztett etikett, azaz "Mediquette".
- **Hallgatói szekrények biztosítása:** A hallgatói Well-Being részét képezi, hogy az oktatásban felhasználandó tárgyak, kellékek, saját tulajdonú, de az egyetem területén (is) használt dolgok egy karnyújtásnyira, és bármikor elérhetőek legyenek hallgatóink számára. Ezt a törekvést támogatja az ingyenesen igénybe vehető hallgatói szekrények üzemeltetése és gondozása.

II.4.2 Projektek, tervek

Tanulástámogatás program

A Tanulástámogatás program hosszú távú célja egy olyan többlépcsős, a kurrikulumba épített, a hallgatók tanulmányaival kapcsolatos készségfejlesztő program megvalósítása, mely hozzájárul a tanulással kapcsolatos nehézségeik leküzdéséhez és ezáltal jóllétük növeléséhez.

Peer program

A Peer Program népszerűsítésének és fejlesztésének érdekében az alábbi törekvések megvalósítását tűzte ki a Kar:

- Strukturált, havi rendszerességgel megtartott megbeszélések;
- Csapatépítő összejövetelek szemeszterenként egy alkalommal - csapatszellem, morál és motiváció növelése;
- Tematikusan felépített, a Peer-ek munkáját segítő/megkönnyítő, a hozzájuk forduló hallgatók által hozott kihívásokat, témákat feldolgozó workshopok szervezése, megrendezése;
- Teljesítményen alapuló házi versenyek szervezése – csapatszellem, és motiváció növelése;
- Fokozott, célirányos marketing kampány szemeszterenként - program népszerűsítése;
- POTE Klubok/Csapatok és extra kurrikuláris konferencia/bemutató – új és felsőbb évfolyamos hallgatók integrációja, ismeretszerzés és csapatszellem/hova tartozás (POTE 'family') lehetőségeinek teremtése.

Egyéb szolgáltatások

- **Hogyan éljük túl a mindennapokat workshop** bevezetése, benne olyan tevékenységek automatikussá tétele, mint hivatali ügyintézés, hivatalos levél írása, borítékcímzés etc.

II.5 Speciális területek munkavállalók esetében

Az Általános Orvostudományi Kar **WELL-BEING KONCEPCIÓ** ezen projektjének legfőbb célja, hogy biztosítsa a szervezetben tevékenykedő munkatársak számára karrierlehetőség és fejlesztés keretében a folyamatos szinten-tartó képzéseket, a rendszeres továbbképzéseket, elismerje és motiválja a munkatársak tevékenységét. Ennek elemei többek között a tudatos tervezés és a különböző célzott programok, amelyek nem utolsósorban jelentős szerepet játszanak a munkatársak hosszú távú elköteleződésének erősítésében is.

II.5.1 Elemei

Munkahelyi elégedettség

A Kar vezetése számára fontos, hogy a munkatársak szeressenek a szervezetnél dolgozni, fizetésük, munkakörülményeik, illetve az egyéb munkavégzéshez kapcsolódó tényezők megfeleljenek elvárásaiknak. Elégedett munkatárson olyan személyt értünk, aki motivált, ismeri és elfogadja a szervezetének céljait, munkatársaira pozitív hatással van, a szervezeti kultúrába beilleszkedett, valamint teljesítményét maximalizálja, így a szervezet hosszú távon számíthat rá, azaz stabil munkaerőnek számít.

A Karon ennek érdekében rendszeresen vizsgáljuk a dolgozók általános elégedettségét, az ezt befolyásoló tényezőket, különösen azon területeket, amelyekkel a munkavállalók elégedetlenek.

Munka-magánélet egyensúly

A munka-magánélet egyensúly megteremtésére vonatkozóan legfőbb szempont, hogy a Kar megfelelő feltételeket biztosítson munkavállalóinknak arra, hogy összehangolják a munkájukat és szabadidejüket. Ennek érdekében például megegyezés szerint lehetséges a munkaidő rugalmas beosztása, vagy az otthoni munkavégzés, de személyiség- és kompetenciafejlesztéssel (Kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása), valamint családi programokkal (Teddy Maci Családi Nap, ÁOK Sport- és Egészségnap) is segíti a Kar a munkatársakat a munkahelyi és családi élet összehangolásában.

Munkaspecifikus jóllétet meghatározó kulcsjellemzők

Munkatársaink jólléte kritikus fontossággal bír. Az új kihívásokat kereső kollégáknak változatos, hosszútávú karrierlehetőséget biztosít a kar, azaz lehetőségük van arra, hogy más helyzetben, más feladatok között is kipróbálják magukat.

Vezetők és oktatók képzése

A PTE ÁOK dékáni vezetése elkötelezte magát a munkatársak személyiségfejlesztése és a közösségépítés terén, és azóta is sokat tesz annak érdekében, hogy ezeket a változásokat támogassa, pl. a „Kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása", „A vezető négy kulcsszerepe", „A csapatvezetők 6 legfontosabb feladata" programokkal. Évente több alkalommal megrendezésre kerülnek „Oktatói készségfejlesztő workshopok", az oktatók pedagógiai skilljeik fejlesztését pedagógiai kurzuson történő részvétellel segíti a kar, amelyek a **TANULÁSI KULTÚRA KONCEPCIÓBAN** fogalmazódtak meg részletesebben.

Elismerési rendszerek

Az oktatók, munkatársak és hallgatók kiemelkedő munkájának elismerésének számos kari rendezvény ad otthont (pl. Szerzők Ünnepe, Oktatók ünnepe, Orvosnapok stb.)

Egyéb képzési és fejlődési lehetőségek

A munkakörök kapcsán a Kar nagy hangsúlyt fektet arra, hogy a kollégákat magas szintű szakmai képzésekkel támogassuk a pozícióhoz tartozó felelősségek és feladatok sikeres ellátásában. Ennek érdekében folyamatosan biztosítja az informatikai és nyelvi képzéseket a kezdőtől egészen a haladó szintig, illetve csapatépítő programokon való részvétel lehetőségét is. Amennyiben valaki az egyéni képzési terv alapján képzeli el az önmegvalósítást, és ez az intézménynek is pozitív eredményt hoz, lehetőségeinek megfelelően tanulmányi szerződéssel támogatja a Kar a tanulni vágyókat.

Teljesítményértékelés

A Kar kiemelten fontosnak tartja az egyéni életpályák folyamatos követését és segítését, valamint az oktatás-kutatás színvonalának folyamatos javítását. A rendszer alkalmazása biztosítja a Kar munkatársai számára a feladatok, célok eredményeinek rendszeres értékelését, továbbá hozzájárul a munkatársak motivációinak feltárásához, fejlődéséhez, valamint a vezető és a munkatárs közötti kapcsolat fejlesztéséhez. A teljesítményértékelés során összehangolhatók a munkatársak karrier elképzeléseikkel kapcsolatos egyéni céljai a PTE ÁOK szervezeti céljaival.

II.5.2 Projektek, tervek

A fenti törekvések megvalósítása és folyamatos biztosítása, fejlesztése.

II.6 Sport és rekreáció

II.6.1 Elemei

Mozgáskultúra fejlesztés - „Mozgás egyenlő egészség" - Fizikai aktivitás szerepe

A Kar támogatja a rendszeres testmozgás különböző formáit és azok megvalósulását annak érdekében, hogy a hallgatók és a munkatársak mentálisan és fizikálisan is profitálni tudjanak ebből.

Tanrendi testnevelés, hallgatói sport

A felsőoktatásban résztvevő hallgatók, a megelőző időszakokban tanultak/tapasztaltak alapján, szerencsés esetben már eljutottak arra a szintre, hogy akár önállóan is képesek az általuk választott/kedvelt mozgásformákban megfelelő mennyiségű és minőségű testmozgást végezni. A rendszeres mozgás, mint igény megjelent, és beépült a mindennapos tevékenységek közé.

A Kar vezetésének feladata, hogy lehetőségeihez mérten megteremtse a feltételeket (infrastruktúra, sportszakemberek), hogy a hallgatók kielégíthessék mozgásigényüket és éljenek a sportban rejlő lehetőségekkel, annak közösségformáló erejét is kihasználva.

A kritérium tárgyként négy félévben teljesítendő tanrendi testnevelés mellett, a hallgatók bármelyik szemeszterben, kötöttségek nélkül részt vehetnek a testnevelés órákon. Vizsgaidőszakban a hallgatók feszes időbeosztásukhoz illesztve önállóan sportolnak, illetve végeznek rekreációs tevékenységet.

Medikus hallgatók körében a legjelentősebb sportesemény a „MEDIKUS KUPA", mely évente változó helyszíneken kerül megrendezésre, és a sportmérkőzések mellett megtartott kulturális rendezvényekkel együtt, két-három ezer hallgató részvételével kerül lebonyolításra.

A folyamatosan bővülő tudásanyag elsajátítása mellett a Kar hallgatóinak sajnos egyre kevesebb lehetősége adódik a versenysport űzésére. Ennek ellenére örvendetes módon a Kar több hallgatója látogatja a PEAC különböző szakosztályainak edzéseit, illetve vesz rész más külső sportegyesület munkájában. A PEAC lehetőségeinek függvényében, a Kar hallgatói részt vállalhatnak a „Pécsi látványsportok" koncepció fejlesztésében, így a népszerű röplabda és futsal sportágak mellett a vízilabda sportágban is.

Dolgozók és családtagjaik sportja

Szerencsére igen magas igény és aktivitás tapasztalható ezen a területen is. Más országos események, pl. a Pécs-Harkány futóverseny és a Rókaűzők hagyományosan népszerű rendezvények a Kar dolgozói és családtagjai körében.

Kari sportlétesítmények helyzete

A Kar egy 633 m² játékfelületű sportcsarnokkal rendelkezik. A jelenleg részleges felújítás alatt álló létesítmény kihasználtsága a frekventált időszakokban maximális. Az épülő mozgássérült feljáró nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a délelőtti időpontokban elsősorban parasport edzéseket lehessen tartani. A szabadon maradt időszakokat külső sportegyesületeknek ajánljuk ki, illetve önszerveződő hallgatói csoportok veszik igénybe.

Az elméleti tömb alagsorában működik egy 3*25 m-es 1,3 m mély úszómedence, ahol oktatás, gyógyúszás és rekreációs úszás céljára tudjuk biztosítani a feltételeket. Szintén az elméleti tömb alagsorában található egy 214 m² alapterületű „edzőterem", mely magas kihasználtságú. Tanrendi testnevelés órák és kisebb, elsősorban küzdősport célú edzések megtartására veszik igénybe e termet a külső egyesületek. Ezeken kívül egy szabadtéri, aszfalt borítású kézilabda pálya méretű létesítmény vehető még igénybe sportolási célokra.

II.6.2 Projektek, tervek

Terveink a strukturális átalakításokkal, illetve a **POTEPILLARS ÉPÍTETT KÖRNYEZET KONCEPCIÓJÁVAL** összhangban:

- „Saját" edzőterem létesítése;
- A campus környezetében levő zöldterület kiaknázása rekreációs tevékenységekre:
    - public workout / „felnőtt játszótér"
    - futópálya
    - kosárpalánk
    - egy „állomás" kialakítása kölcsönözhető sport- és játékeszközöknek (különböző labdák és labdajátékok, pl. tollasütő, tollaslabda, frizbi, jógaszőnyeg) a zöldterület „bejáratánál", annak főbb megközelítési útvonalai mellett;
- Uszoda felújítása vagy létesítése;
- Beltéri sporteszközök a közös helyiségekben és irodákban, tantermekben egyaránt („Gym in the library");
- Az új/tervezett egyetemi létesítmények igénybevételének biztosítása kari hallgatók/dolgozók számára;
- A fizikai aktivitásra, tömegsportra, mint bázisra épülve, versenysportok támogatása;
- Rekreáció kapcsán pihenőszoba kialakítása.

Célkitűzések

- Hallgatók számára ingyenesen igénybe vehető rekreációs központ kialakítása, ahol 7/7 0-24 lehetőség nyílik rekreációs tevékenységek gyakorlására (zenés mozgásformák, jóga, squash, súlyzós- és cardio eszközök használata).
- Kari „mozgásművészeti profil" kialakítása, mellyel hozzá kíván járulni a Kar, hogy az itt tanuló külföldi hallgatók gyakorolhassák, illetve bemutathassák népük tánckultúrájának elemeit (pl. az „International Evening" programban), illetve a kimondottan egyetemi sportként ismert Cheerleader sport fejlesztése, hogy a hallgatóink részt vehessenek hazai, illetve nemzetközi versenyeken, és ilyen versenyeket a Kar is rendezhessen.
- Új sportágak, mint a wakeboard és légtorna bevezetése a tanrendi testnevelésbe, illetve versenysportként való űzés feltételeinek megteremtése elsősorban a MEDIKUS SE gondozásában.
- A tenisz sport ismételt felfejlesztése a Karon, szintén a MEDIKUS SE közreműködésével.
- Dolgozók és családtagjaik számára is ingyenesen igénybe vehető rekreációs központ kialakítása, ahol 7/7 0-24 lehetőség nyílik rekreációs tevékenységek gyakorlására (zenés mozgásformák, jóga, squash, súlyzós és cardio eszközök használata). Dolgozói tenisz sport felfejlesztése, versenyrendszer (liga rendszer létrehozása) a Karon, a MEDIKUS SE közreműködésével.
- A **WELL-BEING KONCEPCIÓ** sikeres megvalósításának elengedhetetlen feltétele, egy kari-egyetemi közös hallgatói sport infrastruktúra-fejlesztési (multifunkcionális sportcsarnok, uszoda, edzőtermek, kültéri létesítmények) koncepció kidolgozása (a modellváltási folyamat eredményétől függően).

II.7 Interdiszciplináris kulcskérdések

Kultúra, szórakozás, pihenés

A jóllét az egyetemi polgárok vonatkozásában a szabadidő eltöltésének minél színvonalasabb és szélesebb körű lehetőségeit is magába kell, hogy foglalja.

A **WELL-BEING KONCEPCIÓ**, együttműködésben a kari és egyetemi szervezetekkel, csoportokkal, próbál ebben a tekintetben is minél többet nyújtani a hallgatóinknak, dolgozóinknak. Közvetlenebb, szorosabb kapcsolatot teremtünk egyetemen belüli és azon kívüli intézményekkel (pl. Janus Egyetemi Színház, Pécsi Nemzeti Színház, Zsolnay Kulturális Negyed, Kodály Központ), még több kedvezményes lehetőséget teremtünk a Kar polgárainak.

A Kar törekszik arra, hogy segítse üdülni, pihenni vágyó munkatársait. Ehhez kedvezményes lehetőségeket biztosít, például segíti az MTA üdülők igénybevételét, más egyetemekkel csereprogramok alapján országszerte kedvező szállást/vendégszobákat biztosít dolgozóinak.

III. KRITIKUS PONTOK AZ IMPLEMENTÁCIÓBAN

Az egyik legfontosabb az, hogy a Well-Being be tudjon épülni a szervezeti kultúrába értékként, olyan mindennapos elemmé, amely meghatározza az egymáshoz, a hallgatókhoz, az ügyfelekhez való viszonyulást és a döntések alapjait tudja képezni. A paradigmaváltás (az, hogy a jóllét a munkavállalói, hallgatói teljesítménymaximalizálás és eredményesség feltétele) és a szervezeti kultúra átalakulása, már csak természetéből fakadóan is hosszadalmas és lassú folyamat.

Fontos, hogy az együttműködés a már meglévő és újonnan kialakuló szolgáltatások között szinergikus legyen. Természetesen a fejlesztések számos technikai, infrastrukturális jellegű kérdést is felvetnek, amelyek további pénzügyi források bevonását igénylik. Ilyen megoldandó probléma lesz az eszközök tárolása, a helyiségek biztosítása, az eszközpark minőségi színvonalának megtartása.

A **WELL-BEING KONCEPCIÓT**, mint a PotePillars többi pillérét is, fontos felhasználni a marketing és kommunikációs tevékenységében a Karnak. Nagyon erős megkülönböztető erővel hathatnak a versenytársakkal szemben (USP) és fontos szerepet játszhatnak a döntéshozatali folyamatok során (RTB).

A kart népszerűsítő marketing és kommunikációs folyamatokhoz és tevékenységekhez nélkülözhetetlen, hogy

- professzionális PR és kommunikációs szakmai háttér,
- megfelelő szervezeti és erőforrás infrastruktúra, és
- anyagi invesztíció szükséges a célcsoportok elérése céljából.

Ahhoz, hogy az eredményes kommunikáció megvalósítható legyen, a **WELL-BEING KONCEPCIÓ** által megtestesített új szemlélet is szükséges. Fontos a kommunikációs folyamatok összehangolása, „megfelelővé" és hatékonnyá tétele, azaz:

- az egyes folyamatok „láthatóvá" tétele a belső kommunikációban;
- az események szervezésének gördülékennyé tétele;
- az egészség (hallgatói és dolgozói jóllét), mint USP kiaknázása a kifelé irányuló marketing folyamatokban.

A **WELL-BEING KONCEPCIÓ** megvalósítása során történő változtatások, új intézkedések, programok elfogadása és integrálása csakis a célcsoportokkal való megfelelő kommunikáció során jöhet létre.

Biztosítani kell, hogy a kari polgárok összegyűjtve, rendszerezve értesülhessenek minden jóllétüket célzó programról, lehetőségről. Időről időre meg kell vizsgálni, hogy mely célcsoportok esetén mik a leghatékonyabb kommunikációs formák, és a kommunikációs terveket ezekhez kell adaptálni. Minden kommunikáció és marketingelem kapcsán lényeges, hogy világosan látszódjon: összetartozó elemekről van szó, amelyek mind ugyanazt a célt – a Kar polgárainak jóllétét – szolgálják.

Zárszó

A PotePillars well-being pillérének az alapja az a több évtizedek alatt összegyűlt tudás, ami Karunkon rendelkezésre áll ma is. Kovásza pedig az a szeretet és motiváció, amivel az alkotók ennek a munkának nekiláttak. Hogy mi lesz belőlünk, hogyan alakul majd Karunk jövője, rajtunk múlik. Csak mi tudjuk tovább építeni ezt a nagy és sokrétű közösséget. Nem könnyű feladat ez, de minden adottságunk megvan a sikerhez. És ha ez a közösség erős, ha megvan a szükséges kohézió, ha megértjük és tiszteletben tudjuk egymást tartani, és vannak közösen létrehozott és elismert terveink, akkor hegyeket mozgathatunk meg, és a lehetetlennek tűnő célok is realitássá formálódnak. Tegyünk együtt azért, hogy ez így legyen!

2021. június 23.

Nyitrai Miklós
Dékán

The Rose of Galaxis

Készítették:

Csík Laura,
Füzesi Zsuzsanna,
Gács Bóroka,
Horváth-Sarródi Andrea,
Karsai István,
Kiss István,
Kővári Enikő,
Potos Bernadett,
Nyitrai Miklós,
Varga Zsuzsanna

POTE PILLARS

Pécsi Tudományegyetem
Általános Orvostudományi Kar