



TÁMOP - 6.1.2 / 11 / 1

**Egészségre nevelő és szemléletformáló
életmód programok**

2012.

SKULL Oktató és Tanácsadó Kft. – 1037 Budapest, Montevideo u. 2/c

Hatósági nyilvántartásba vételi szám: 01-0560-04 / Intézmény-akkreditációs lajstromszám: AL-1381 / KSH szám: 12002308-8559-113-01

Háttér információ

Pályázat célja:

- egészségre nevelő, szemléletformáló és életmódprogramok tartása
- egészséget szolgáló egyéni magatartásminták kialakítása
- egészségfejlesztés és életminőség javítása



Keretösszeg:

- 5.000.000.000 Ft (két komponensen keresztül)

Komponens	Célcsoport	Keretösszeg	Leadási határidő	Területi korlátozás
A komponens	Önkormányzatok (és intézményeik), non – profit szervezetek	3.000.000.000 Forint	2012. május 15-től 2012. május 31-ig	Pályázhat: •a hat konvergencia régió valamelyikében székhellyel rendelkező intézmény •az EGT területén székhellyel és a hat konvergencia régió valamelyikében telephellyel, fiókteleppel rendelkező intézmény
B komponens	For – profit szervezetek, gazdasági társaságok	2.000.000.000 Forint	2012. március 1-től 2012. március 8-ig	

Pályázati szinterek:

	Munkahely szintér	Bölcsőde, óvoda szintér
Komponens	A és B	A
Pályázati tartalom	<ul style="list-style-type: none"> •megalapozó dokumentuma: munkahelyi egészségterv (kötelezően elkészítendő/aktualizálandó elem) •folyamatos és tervezett tevékenység melynek során egészségesebbé alakítjuk a munka- és életkörülményeket •a munkavállalók egészségfejlesztése, fizikai, szellemi és szociális közérzetének javítása •munkahelyi egészségfejlesztési programok megvalósítása 	<ul style="list-style-type: none"> •megalapozó dokumentuma: bölcsődei / óvodai nevelési program •célcsoport az ellátó és szakszemélyzet és a szülők •egészségkultúra megalapozása, egészséges életmód és egészségmegőrzés

Önállóan támogatható tevékenységek*

1. **Stresszkezelő, lelki egészség megőrzésére irányuló egészségfejlesztési programok megvalósítása;**
2. **Az egészséges táplálkozás, illetve energiaegyensúly (táplálkozás és testmozgás egyensúlya) megtartása, és/vagy visszaállítása**
3. **Dohányzás megelőzés és dohányzásról való leszokást támogató programok megvalósítása;**
4. **Alkohol- és drogfogyasztást megelőző tudományosan megalapozott módszereket és eszközöket alkalmazó programok megvalósítása;**
5. A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok megvalósítása,
6. Az életvezetési kompetenciák fejlesztését célzó programok megvalósítása;
7. A családi életre való felkészülést támogató programok megvalósítása;
8. A biztonságos szexuális életet elősegítő programok megvalósítása;
9. Elsősegély nyújtási és baleset megelőzési programok megvalósítása.

* *a pályázó egy vagy több tevékenységet is választhat;
munkahelyi színtérprogram esetén a pályázónak kötelező legalább kettőt választania az 1-4. pontban felsorolt tevékenységből*

Önállóan nem támogatható tevékenységek* és Kötelezően megvalósítandó elemek* *

Kötelezően megvalósítandó elemek	Önállóan nem támogatható tevékenységek
<ul style="list-style-type: none">• egészség - vagy egészségfejlesztési terv elkészítése• 3 évnél régebbi egészség - vagy egészségfejlesztési terv aktualizálása• célcsoport bevonása, motiválása, projekt kommunikáció, valamint a tevékenységek eredményeinek mérése, értékelése és dokumentálása• projektmenedzsment biztosítása	<ul style="list-style-type: none">• tájékoztató anyagok, kiadványok tervezése, előállítása, sokszorosítása,• internetes tartalomszolgáltatás,• egyéb kommunikációs eszközök (pl. tájékoztató műsor, cikk szerepeltetése a helyi médiában)

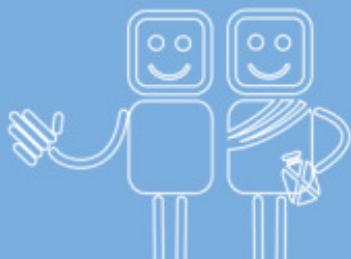
* csak az önállóan támogatható tevékenységek valamelyikével együttesen valósíthatók meg

* * kötelezően megvalósítandó projektelemek, önállóan viszont nem támogathatóak

SKULL VITALITÁS PROGRAMOK

VITALITÁS COACHINGOK

megújulás – személyre szabottan



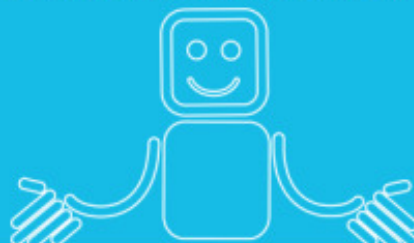
SZERVEZETI VITALITÁS PROGRAMOK

lendületbe hozzuk a céget



VITALITÁS-INDEX KÉRDŐÍVEK

- egyéni stressz-szint mérés
- szervezeti vitalitás mérése



SELFNESS

4 dimenziós
vitalizáció



VITALITÁSNAPOK

a SKULL házhoz jön



STRESSZPEDÍCIÓ

feszültségfaragó lélektuning

