



ÓBUDAI EGYETEM

REJTŐ SÁNDOR KÖNNYŰIPARI
ÉS KÖRNYEZETMÉRNÖKI KAR



JÓLLÉTI STRATÉGIA

2024-2026

ÓBUDAI EGYETEM
REJTŐ SÁNDOR KÖNNYŰIPARI ÉS KÖRNYEZETMÉRNÖKI KAR

Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar

JÓLLÉTI STRATÉGIA 2024-2026

HÁTTÉR KIALAKÍTÁSA

Az Óbudai Egyetem jólléti törekvései részeként a Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar is **elkötelezett a hallgatói és munkavállalói testi-lelki jóllétének elősegítése mellett**. A Jólléti Stratégia a 2024-2026 közötti időszakra vonatkozik, és célja, hogy holisztikus, proaktív és inkluzív módon támogassa az RKK közösségét.



A jólléti célok megvalósítása érdekében az Óbudai Egyetem Rejtő Karán 2025 márciusától **Kari Hallgatói Jóllétért felelős dékáni megbízott** dolgozik, és a Kar 2025 áprilisában **Kari Jólléti Bizottságot** hozott létre.

Az újonnan megalakult testület célja, hogy **elősegítse és koordinálja a hallgatók és oktatók jóllétét**. A bizottság a dékán, valamint a hallgatói és oktatói jóllétért felelős vezetők munkáját segíti, továbbá véleményezi a jóllétet érintő kari előterjesztéseket és szabályzatokat.

Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar

JÓLLÉTI STRATÉGIA 2024-2026

A BIZOTTSÁG

STRATÉGIAI CÉLOK

TAGOK

- a bizottság elnöke
- a Hallgatói Jóléti ügyekért felelős dékáni megbízott
- egy hallgatói képviselő
- egy dékáni hivatal munkatárs

Titkára az elnök által felkért kari munkavállaló.



Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar

JÓLLÉTI STRATÉGIA 2024-2026

STATÉGIAI ALAPELVEK



HOLISZTIKUS SZEMLÉLET

A testi, lelki és szociális jóllét egyaránt fontos szerepet kap.



PROAKTIVITÁS

A megelőzés és a fejlesztés kulcsszerepet kap.



INKLUZIVITÁS

Minden, a karon belüli csoport igényt figyelembe vesszük.



FENNTARTHATÓSÁG

Hosszú távú, folyamatosan működő programokat alakítunk ki.

Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar

JÓLLÉTI STRATÉGIA 2024-2026

HALLGATÓI JÓLLÉT TÁMOGATÁSA

Az Óbudai Egyetem Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar elkötelezett amellett, hogy hallgatói ne csak szakmai, hanem **személyes fejlődésükben is teljes körű támogatást kapjanak**. Ennek érdekében olyan jóléti programokat és kezdeményezéseket valósítunk meg, amelyek átfogóan lefedik a hallgatói élet különböző területeit.



HATÉKONYSÁGNÖVELEÉS

A felsőoktatási tanulmányokhoz kapcsolódó stressz, különösen a vizsgaidőszakokban, kiemelt figyelmet igényel.

- A hallgatók számára **stresszkezelési és időgazdálkodási workshopokat** biztosítunk, ahol:
 - megismerkedhetnek a stressz **fiziológiai és pszichológiai hatásaival**,
 - megtanulják **azonosítani a stresszforrásokat**,
 - elsajátítják a **relaxációs és kognitív stresszcsökkentő módszereket** (pl. légzésgyakorlatok, gondolatátalakítás),
 - **gyakorlati tanácsokat** kapnak a tanulmányi terhek és a vizsgaidőszak **hatékony időbeosztására**.

Cél: a hallgatók felkészülten és magabiztosan nézzenek szembe a vizsgákkal, a stressz pedig ne akadályozza fejlődésüket.

Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar

JÓLLÉTI STRATÉGIA 2024-2026

TANULÁSTÁMOGATÁS

A hallgatói siker érdekében **kiemelt szerepet kap a hatékony tanulásra való felkészítés.**

- *A tanulási tréningek során a hallgatók:*
 - megismerkednek **különböző tanulási stílusokkal** (auditív, vizuális, kinezetikus stb.),
 - elsajátítanak **jegyzetelési technikákat** (pl. Cornell-módszer, vázlatkészítés),
 - megtanulják a **gondolattérképek készítésének** lépéseit,
- *A vizsgafelkészítő tréningek célja:*
 - a **vizsgastressz kezelésének** megtanítása (pl. mentális felkészülés, pozitív megerősítés),
 - az **időgazdálkodás** és a **vizsgahelyzetekben alkalmazható stratégiák** fejlesztése.

Cél: a hallgatók magabiztosan és hatékonyan álljanak a megmérettetések elé.

PÁLYAORIENTÁCIÓ

A karriertervezés korai szakaszban történő elkezdése elengedhetetlen a sikeres elhelyezkedéshez.

- *A pályaorientációs tanácsadás során:*
 - a hallgatók **személyre szabott segítséget** kapnak a karrierjük tervezéséhez, figyelembe véve egyéni igényeiket.
- *A workshopok során a hallgatók:*
 - megismerkednek a **különböző karrierlehetőségekkel**,
 - tájékozódnak a **munkaerőpiaci trendekről**,
 - elsajátítják a **hatékony önéletrajzírás és állásinterjú-technikai** ismereteket.

Cél: a hallgatók magabiztosan lépjenek a munkaerőpiacra, és megtalálják számukra a legmegfelelőbb karrierutat.



Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar

JÓLLÉTI STRATÉGIA 2024-2026

HALLGATÓI SZERVEZETEK

Az **Integrált Tudományok Szakkollégiuma** és a **kari Hallgatói Önkormányzat** is aktív szerepet vállal a kari jólléti programokban. Meghatározó szerepük van a **közösségi élet alakításában** és a **hallgatói jóllét támogatásában**.



Rendszeresen szerveznek:

- közösségépítő programokat,
- szakmai workshopokat,
- szabadidős tevékenységeket a kapcsolatépítés, szakmai fejlődés és kikapcsolódás elősegítésére.

*Együttműködnek a **kari vezetéssel** és a **Kari Jólléti Bizottsággal**:*

- a jólléti programok tervezésében és megvalósításában,
- a hallgatói igények feltárásában,
- az értékelési és visszacsatolási folyamatokban.



TESTI-LELKI EGÉSZSÉG

- Rendszeres sportprogramok: futóklub, jógaórák, csoportos sportok az aktív kikapcsolódásért.
- **Konditerem biztosítása** a Kar épületében a hallgatók számára.

Cél: az egészséges szokások kialakítása és a testi-lelki egyensúly fenntartása.

Patronálótanárok

személyes tanácsadás a hallgatók egyéni fejlődésének segítésére

Tutori rendszer

lehetőség és ösztönzés arra, a hallgatók egymást segítsék tanulmányaik során.

Tanulásmódszertan

gyakorlati technikák a hatékony tanulás, időgazdálkodás és stresszkezelés elsajátításához.

Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar

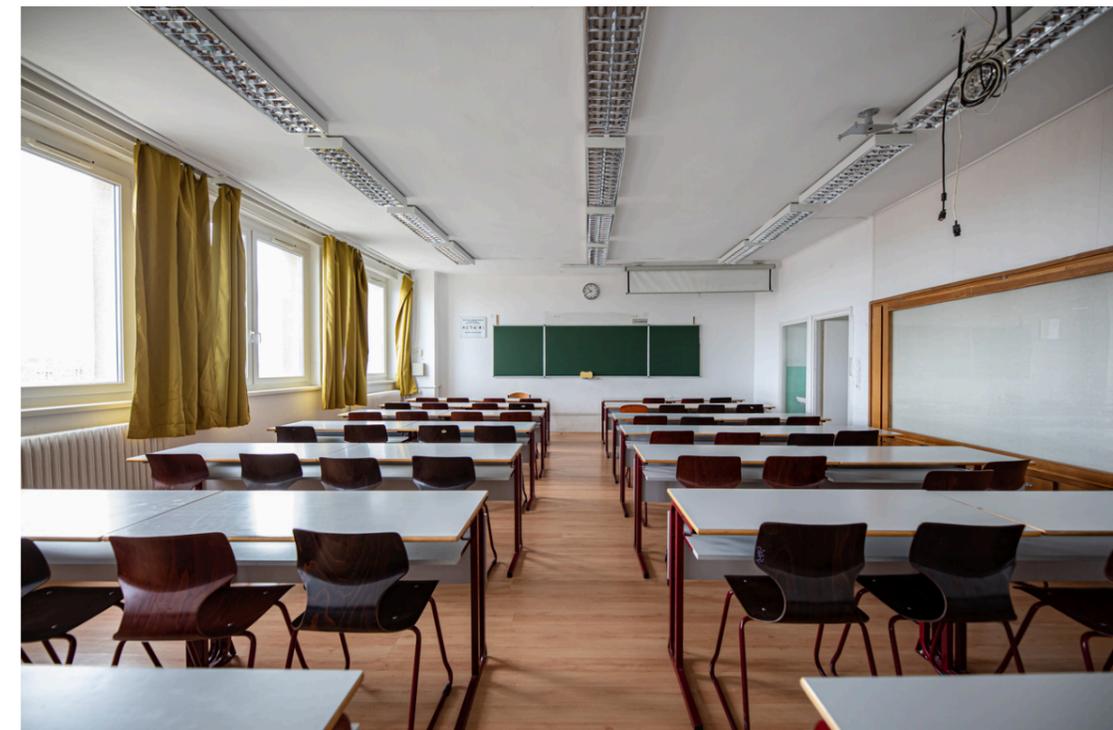
JÓLLÉTI STRATÉGIA 2024-2026

BELSŐ TEREK FEJLESZTÉSE

A **tanulási és munkakörnyezet fizikai minősége** jelentős hatással van a hallgatók és munkavállalók jóllétére, ezért a kari jólléti stratégia szerves részét képezi a belső terek tudatos fejlesztése. Célunk olyan inspiráló, komfortos és funkcionális terek létrehozása, amelyek **támogatják a tanulást, a kreativitást, az együttműködést és a pihenést.**

A fejlesztések során kiemelt figyelmet fordítunk a természetes fény maximális kihasználására, a zajterhelés csökkentésére, a megfelelő szellőzés biztosítására és az ergonomikus bútorzat alkalmazására. Emellett közösségi terek kialakítására törekszünk, amelyek elősegítik a hallgatók és munkavállalók közötti kapcsolatépítést, és lehetőséget teremtenek a kikapcsolódásra, feltöltődésre. A zöld növényzet elhelyezése nemcsak esztétikai értéket képvisel, hanem hozzájárul a levegőminőség javításához és a stressz csökkentéséhez is.

A kari terek átalakítását a hallgatók és munkavállalók aktív bevonásával, igényeik figyelembevételével tervezzük meg.



Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar

JÓLLÉTI STRATÉGIA 2024-2026

MUNKAHELYI JÓLLÉT TÁMOGATÁSA

Az Óbudai Egyetem Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kara nagy hangsúlyt fektet munkavállalói jóllétére, elismerve, hogy **a kiegyensúlyozott és egészséges munkavégzés alapvető a kar sikeres működéséhez.** Ezért olyan jóléti programokat kínálunk, amelyek átfogóan támogatják a munkavállalók testi és lelki egészségét, valamint a munkahelyi kapcsolatok erősítését.

MUNKA-MAGÁNÉLET EGYENSÚLY

- **Rugalmas munkaidő-beosztás biztosítása** az oktatók és tanárok számára.
- A munkahelyi és családi kötelezettségek összehangolásának elősegítése.
- Családbarát programok szervezése (például: családi napok, közös kirándulások.)
- A munka és magánélet harmóniájának megélésének ösztönzése.

Cél: a munkavállalók és családtagjaik közös kikapcsolódásának lehetővé tétele.



PREVENCIÓ

Rendszeres egészségügyi szűrések szervezése a korai felismerés és megelőzés érdekében.

Az RKK épülete rendelkezik:

- **Egészségügyi mentőládákkal** minden szervezeti egységében és laboratóriumában.
- **Vérnyomásmérésővel**, amely a Dékáni Hivatal minden kari polgár számára biztosít.
- **Defibrillátor készülékkel.**

KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS

A hatékony együttműködés és a pozitív munkakörnyezet alapja a **jó munkahelyi kapcsolat.**

- Tematikus csapatépítő tréningek szervezése a munkavállalók számára.
- Közösségi programok lebonyolítása a kapcsolatok elmélyítésére.

Cél:

- a munkatársak közötti ismerkedés és kapcsolatépítés elősegítése,
- a kari identitás és a karhoz való tartozás erősítése,
- a támogató munkahelyi közösség kialakítása

Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar

JÓLLÉTI STRATÉGIA 2024-2026

FEJLESZTÉSI TERVEK

A kari jólléti stratégia sikeressége érdekében elengedhetetlen a folyamatos fejlesztés és az eredmények elemzése. Ennek alapját a **rendszeres igényfelmérések képezik**, amelyek során a hallgatók és munkavállalók visszajelzéseit gyűjtjük össze kérdőívek, fókuszcsoportok és egyéni interjúk segítségével. Az igényfelmérések révén feltárjuk a **jólléti programokkal kapcsolatos elvárásokat**, a felmerülő problémákat és azokat a területeket, ahol további fejlesztésre van szükség.

A programok hatékonyságának mérése és értékelése során a kitűzött célok elérését vizsgáljuk, például a stresszkezelési workshopok hatását a hallgatók vizsgaeredményeire, vagy a csapatépítő tréningek hatását a munkavállalói elégedettségre. Az eredmények alapján **fejlesztési terveket dolgozunk ki**, amelyek tartalmazzák a szükséges változtatásokat, új programok bevezetését vagy a meglévő programok finomhangolását.

Az adatok elemzése lehetővé teszi a szolgáltatások személyre szabását, a célcsoportok igényeihez való igazítását és a rendelkezésre álló erőforrások hatékony felhasználását.

KAPCSOLATTARTÁS

A kari jólléti programok sikeréhez elengedhetetlen az **együttműködés az Egyetem más szervezeti egységeivel**, mint például a Hallgatói Önkormányzattal és az Egyetemi Jólléti Központtal. A külső szakértőkkel és szervezetekkel való partnerségek kialakítása lehetővé teszi számunkra, hogy a legfrissebb tudományos eredményeket és legjobb gyakorlatokat alkalmazzuk a programok során.

A vállalati kapcsolatok erősítése hozzájárul a hallgatók elhelyezkedésének támogatásához és a munkaerőpiaci igényekhez igazodó programok kidolgozásához.



Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar

JÓLLÉTI STRATÉGIA 2024-2026



KARUNK KÖZÖSSÉGE

A karhoz tartozás érzésének erősítése és a pozitív munkahelyi légkör megteremtése érdekében rendszeresen szervezünk kari rendezvényeket, például a pedagógus napot, évváró ünnepségeket, valamint tervezünk kulturális programokat és közös kirándulásokat is. Ezek a szabadidős tevékenységek kiváló alkalmat kínálnak a hallgatók és munkavállalók számára a kikapcsolódásra, valamint a közösségi kapcsolatok elmélyítésére.

Az önkéntes programok mellett lehetőséget biztosítanak a **társadalmi felelősségvállalás gyakorlására** és a kari közösségen belüli együttműködés további erősítésére.

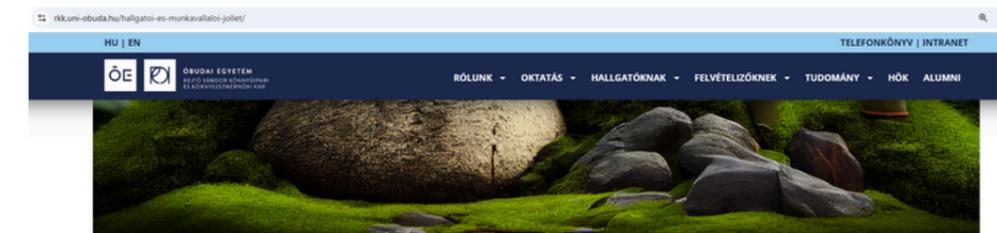
KOMMUNIKÁCIÓ

A jólléti programok sikerességének kulcsa a **tudatos és hatékony kommunikáció**.

A kar programjait széles körben népszerűsítjük:

- a weboldalon,
- közösségi médiafelületeken,
- hírlevelekben
- plakátokon keresztül.

A részvétel megkönnyítése érdekében online regisztrációs rendszert működtetünk, valamint információs pontokat alakítunk ki. A szolgáltatások ismertségének növelése és a hallgatói, munkavállalói érdeklődés fenntartása érdekében rendszeresen tartunk tájékoztató eseményeket és tematikus kampányokat.



KARI JÓLLÉTI STRATÉGIA

Hallgatói és Munkavállalói Jólét

Az Óbudai Egyetem Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar átfogó jólléti törekvéseinek középpontjában a hallgatók és munkavállalók testi-lelki egyensúlyának, valamint közösségi kohéziójának erősítése áll.

A Rejtő Kar elkötelezett amellett, hogy olyan támogató környezetet teremtsen, ahol a tanulás és a munka hatékony, de egyúttal fenntartható és élvezetes is. Ennek érdekében a jólléti programok széles skáláját kínálja, amelyek a stresszkezeléstől és időmenedzsmenttől kezdve a karriertervezésen, pszichológiai támogatáson, sportolási lehetőségeken és közösségépítő rendezvényeken át egészen a tanulási technikák elsajátításáig terjednek.

A jólléti programok célja, hogy a karon tanulók és dolgozók a rendelkezésre álló lehetőségek mellett egyaránt megkapják azokat az eszközöket és támogatást, amelyekkel képesek megőrizni mentális és fizikai egészségüket, fejleszteni szakmai és személyes kompetenciáikat, valamint aktívan részt venni a kar közösségi életében. Ezáltal az RKK egy olyan inspiráló és támogató közösséggé kíván válni, ahol a tagok jól érzik magukat, és ki tudják aknázni a bennük rejlő potenciált.

Célok

A hallgatói és munkavállalói jólét kiemelt fontosságú az Óbudai Egyetem Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Karán. A kar elkötelezett amellett, hogy olyan környezetet teremtsen, ahol mindenki jól érzi magát, és képes teljes potenciálját kiaknázni. A jólléti programok a fizikai, mentális és szociális jólétet egyaránt támogatják.

Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar

JÓLLÉTI STRATÉGIA 2024-2026



FINANSZÍROZÁS

A jólléti programok hosszú távú működtetése érdekében a kar **diverzifikált finanszírozási stratégiát alkalmaz**. A kari költségvetésből elkülönített források mellett rendszeresen pályázunk külső támogatásokra is. A hallgatói szervezetek és önkéntesek aktív bevonása nemcsak a megvalósítás költséghatékonyságát növeli, hanem **erősíti a programok iránti elköteleződést és a közösségi részvételt is**.

MONITORING

A stratégia megvalósítását folyamatosan nyomon követjük és értékeljük. A programok hatékonyságát mérőszámok és résztvevői visszajelzések segítségével vizsgáljuk. Az eredményeket a **stratégia finomhangolására és a szolgáltatások további fejlesztésére** használjuk fel. A monitoring és értékelési folyamat részét képezi az igényfelmérések eredményeinek elemzése, a programok résztvevőinek véleménye, a költséghatékonyság vizsgálata, valamint a hosszú távú hatások nyomon követése.

Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar

JÓLLÉTI STRATÉGIA 2024-2026

IMPRESSZUM

KIADVÁNYSZERKESZTÉSI INFORMÁCIÓK

Összeállították a kari Jólléti Bizottság tagjai:

- Dr. habil. Koltai László, dékán
- Korona Péterné, dékáni megbízott
- Bartha Eszter, dékáni hivatalvezető
- Kulcsár Kiara Réka, igazgatási ügyintéző

Szerkesztette:

- Kulcsár Kiara Réka, igazgatási ügyintéző

Felelős szerkesztő:

- Dr. habil Koltai László, dékán

KAPCSOLAT

A Kari Hallgatói Jólléti ügyekért felelős dékáni megbízott:

Korona Péterné

Elérhetőségek:

- Telefon: +36 (1) 666-5934
- E-mail: korona.magdolna@rkk.uni-obuda.hu
- Cím: 1034 Budapest, Doberdó út 6. (D. 3.55.)

