

Sport-nagykövet képzés

programtervezete

2013. május 14 – 16. Visegrád

Május 14. kedd

Időpont	Cím	Programvezető	Helyszín	Eszköz
10.30-tól	Érkezés, elhelyezkedés	A 3 napos képzés házi-asszonya: Bebesi Dalma		
12.00 – 12.45	Ebéd		Étterem	
13.00 – 13.30	Megnyitó - Köszöntő	EMMI, MOB EMEGY 4 fő	Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
13.30-14.10	A sport-nagykövet illeszkedése az EMEGY-be	Kapás Zsolt EMEGY elnök	Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
14.10-15.10	Hogy motiváljon a sport-nagykövet?	Prof. dr. Bagdy Emőke pszichológus	Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
15.10-15.30	Kávészünet			Gyümölcs
15.30-16.00	Szabadidős sportpreferenciák a munkahelyeken (felmérések tapasztalatai)	Kerek Judit EMEGY főtitkár	Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
16.00-16.40	Meg lehet változtatni a világot?	Monspart Sarolta MOB alelnök	Nagyterem	
16.40-17. 20	Stressz, pszichoterror a munkahelyen	Virág László munka és szervezet szakpszichológus	Nagyterem	Mikrofon, laptop, projektor
17.20-18.20	A sportnagykövet helye, lehetséges szerepei a munkahelyi közösségben	Tánczos Sándor tréner	Nagyterem	Mikrofon, laptop, projektor
18.30-19.30	Vacsora		Étterem	
20.00-22.00	Csapatversenyek, játékos formában	Virág László	Nagyterem	
22.00-	Alvás		Saját ágy	Hálósipka

Május 15. szerda

Időpont	Cím	Programvezető	Helyszín	Eszköz
7.00-	Ébresztő egyénileg			Kakas, óra, mobil, szomszéd...
7.15-	30 perc közös testedzés: bemelegítő gimnasztika, majd futás v. gyaloglás	Monspart Sarolta	Udvar, kert, és az erdő	
8.00-8.45	Reggeli		Étterem	
8.50-9.20	Pályázati lehetőségek	Vass Henriett MOB Szabadidősport tagozati koordinátor	Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
9.30-11.30	Coaching és Meggyőzés Hogyan tudok a legjobban hatni a másakra?	Eperjesi Amina executive coach, Szabados Andrea business coach, Schaffer Beáta business coach, Dr. Somogyi Gábor business coach	Nagy terem, majd még + 3 helyiség	Mikrofon, laptop, projektor
11.20-11.40	Kávészünet		Nagy terem	
11.40-12.20	Mérték az érték, avagy az energiaegyensúly táplálkozása	Fekete Krisztina OEFI Dietetikus, egészségfejlesztő	Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
12.20-12.40	Munkahelyi sport a múlt évezredben	Csizmadia Péter OEFI szociológus	Nagyterem	Mikrofon, laptop, projektor
12.40-13.30	Ebéd		Étterem	
13.30-14.00	Gyalogjárás utcai öltözetben, a terepen, amit a munkahelyen is lehet ebédszünetben, ebéd után	Köteles Gábor- Fekete Krisztina OEFI	Külső helyszín	
14.00-14.40	(Fizikailag) aktívan a munkahelyen (is)	Köteles Gábor OEFI Egészségfejlesztő, testnevelő	Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
14.40-15.20	Munkahelyi sportcsapatok alakítása (évi 20-30 %-os növekedéssel)	Weiler Zsolt Hewlett Packard	Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
15.20-15.50	"DK Team - egy lájktól a 600 tagig"	Sáringer Zoltán Szinkrontolmács	Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
15.50-16.10	Kávészünet			
16.10-17.30	Te hogy csinálod? A sport-nagyköveteké a szó...	Bebesi Dalma	Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
17.30-18.30	Egyensúly mindenben	Balassa Levente sportpszichológus	Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
19.00	Vacsora			
20.00 -22.00	Közös sportjáték csapatban, az esti természetben		Kint	
22.00-	Alvás		Saját ágy	Hálósipka

Május 16. csütörtök

Időpont	Cím	Programvezető	Helyszín	Eszköz
6.45-	Ébresztő egyénileg			Kakas, óra, mobil, szomszéd...
7.00-	30 perces közös testedzés: bemelegítő gimnasztika, majd futás, gyaloglás		Kint, a szabadban	
8.00-8.45	Reggeli		Étterem	
8.45-9.15	A négy Közösen Könnyebben életmódváltó munkahelyi csapatverseny tapasztalatai: Saját Kö-kö, de hogyan?	Kerek Judit, Monspart Sarolta	Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
9.15-11.15	Nordic Walking elméletben és a gyakorlatban, kint a természetben (több csoportban)	Horváth Rita NW tréner, testnevelő	Nagy terem, erdő	Mikrofon, laptop, projektor
11.15 -11.30	Kávészünet			Gyümölcs
11.30-12.40	„Elbocsátó szép üzenet” Összefoglaló		Nagy terem	Mikrofon, laptop, projektor
12.50 - 14.00	Ebéd		Étterem	
14.00-	Hazautazás			

A program előre nem látható okok miatt változhat.

Budapest, 2013. április 17.