

Sulinyugi Önkéntes



Kedves Cégvezetők és Munkavállalók!

Örömmel értesítünk Titeket, hogy elérhetővé tesszük munkatársaidnak is az iskolai stresszkezelésben való részvételt. A **3 Önkéntes nap** során, a cég egyszerre támogathatja a gyerekek stresszkezelését és a munkavállaló kiegésző megelőzését!

Miért éri meg a cégvezetőnek?

- költséghatékony módja a társadalmi felelősségvállalásnak és a program megismerésének (90 000 Ft-ból 30 gyereket támogat és 1 munkavállalóját motiválja)
- a program beilleszthető a CSR tevékenységbe
- a részvétel PR kommunikálása (fényképek, beszámolók)
- az új élmények támogatják a kiegésző megelőzését, az önkéntes segítői munkában való részvétel hozzájárul a lelki jólléthez

Miért éri meg az önkéntes résztvevőnek?

- a stresszkezelés alapjainak elsajátítása
- gyerek stresszkezelés technikáinak gyakorlása és megtapasztalása
- másfajta értékteremtő munkában való részvétel
- jókedv, feltöltődés egy lelkes csapattal

A program időpontja

1. alkalom: **Május 10. péntek 9:30-13:00 + otthoni háttérmunka**
2. alkalom: **Megbeszélés szerint május 13. és június 6. között + otthoni háttérmunka**
→ Sulinyugi foglalkozás megfigyelése élőben budapesti iskolákban
3. alkalom: **Június 7. péntek 9:30-13:00 + otthoni háttérmunka**

A program helyszíne

Budapest (a pontos helyszínről később adunk információt)

Program tartalma

1. alkalom
 - Betekintés az egészségfejlesztésbe, az alapítvány missziójába
 - Saját élményű gyerekrening megtapasztalása

- Élménymegosztás és felkészítési az iskolai programban való részvételre, az önkéntes kapcsolódási pontjainak feltérképezése és ezzel összhangban az otthoni feladatok megbeszélése
2. alkalom
- Konkrét iskolai működés megismerése
 - 1 db 45 perces Sulinyugi foglalkozáson való aktív részvétel, a gyerek csoportmunka támogatása
 - A foglalkozás tapasztalatainak megbeszélése, háttérmunka megbeszélése
3. alkalom
- Iskolai élmények közös feldolgozása
 - Sulinyugi jövőkép ismertetése és az önkéntesek tapasztalatainak integrálása
 - További lehetséges önkéntes munka egyeztetése

Hasznos információk a cégvezetőknek

Költségek: **90 000 Ft/ fő (30 gyereket támogat és 1 munkavállalóját motiválja)**

Jelentkezési határidő: **Április 17. szerda**

A teljes csoport egy vagy több cég önkénteseiből áll össze. A minimális csoportlétszám (10 fő) elérésének hiányában elhalasztjuk a programot, míg a maximális csoportlétszám (30 fő) átlépése esetén újabb csoportot indítunk.

Ideális csoportlétszám: **15 fő**

Jelentkezés módja:

Egy kijelölt céges kapcsolattartó elküldi az önkéntes jelentkezők listáját az alábbi e-mail címre.

szigeti.reka@lelekkal.hu

Várjuk jelentkezésedet, hogy közösen vigyünk nyugi üzeneteket a gyerekekhez!

További kérdés esetén keressetek bizalommal!

Üdvözlettel:

Szigeti Réka,

egészségfejlesztő szakpszichológus

Tel.: +36/70-265-89-19

Email: szigeti.reka@lelekkal.hu