

Sulinyugi-étlap

Kedves Partnerünk!

A **Lélekkel az Egészségért Alapítvány** szakemberei 2010 óta nyújtanak lelki egészségfejlesztő szolgáltatásokat magánszemélyeknek és szervezeteknek támogatva a hatékony **stressz-kezelést** és **kiegész megelőzést**. A munkahelyeken szerzett tapasztalatainkat felhasználva alakítottuk ki **Sulinyugi** programunkat. Az iskolai szintre szabva a stressz tüneteinek felismerését és időbeni kezelését az ismeretterjesztéssel és készségfejlesztéssel támogatjuk. Fontos számunkra a **társadalmi felelősségvállalás**, ezért minden bevételünk 10%-át és az adományaink 100%-át a Sulinyugira fordítjuk.

Mivel a stresszkezelést intézményes keretek között nem tanítják a gyerekeknek, Sulinyugi programunkkal hiánypótló támogatást nyújtunk az iskoláknak. Főleg a **feszültségkezelés alapjainak megtanítására** koncentrálunk, de a problémamegoldásban és konfliktuskezelésben is segítünk. Hiszünk abban, hogy időben megtanítva a stresszkezelést, a gyerekekből kiegyensúlyozott felnőttek, munkavállalók lesznek.

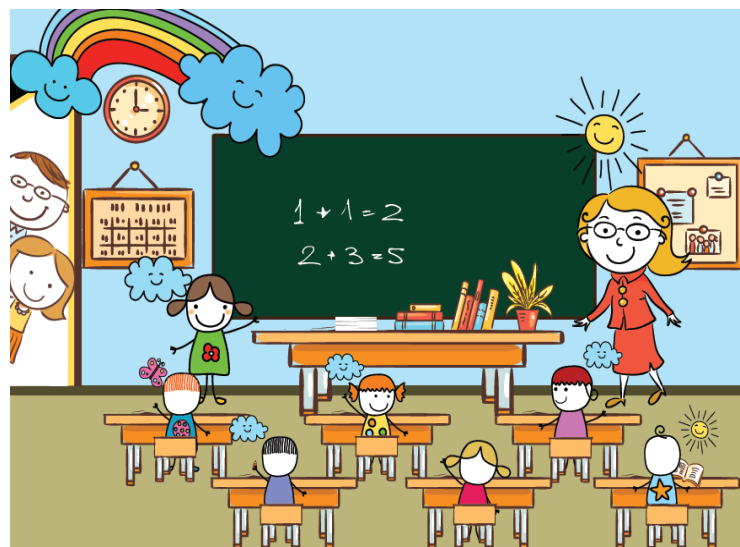
A Sulinyugi célja: komplex megoldás az iskolai stressz kezeléséért

A rendszeres iskolai stresszkezelést támogatva, a Sulinyugival ezekért a célokért teszünk:

- ✓ tanári kiegészítő megelőzés
- ✓ kiegyensúlyozottabb tanárok, gyerekek
- ✓ jobb hangulat az órán
- ✓ hatékonyabb tanulás, nagyobb teljesítmény

Kinek szólnak a programjaink?

- **Gyerekeknek:** 45 perces osztályfőnöki órák
 - Manóstressz 1 - 4. osztály
 - Gyerekideg 5 - 8. osztály
 - Kamaszfeszítő 9 - 12. osztály
- **Tanároknak:** 1,5 órás pszichoedukatív tréningek
- **Szülőknak:** információs kiadványok, fórumok



Hogyan érhetőek el programjaink az iskolák számára?

Iskolák számára díjmentesen csak a befolyt adományok függvényében tudjuk biztosítani a Sulinyugi igényelt elemeit, addig a jelentkező várólistára kerül. **Önköltséges** módon is igényelhetőek a programjaink az alábbiak szerint:

Gyerek tréningek:

- **1 osztálynak** a 45 perces Sulinyugi foglalkozás (1 gyermeknek a 45 perces Sulinyugi foglalkozás)

Sulinyugi **extra foglalkozások** gyerekeknek 45 percben:

- Biztonságban Digitáliában
- Szex, szerelem, család
- Dohányzás megelőző társasjáték

„Feketeöves” Sulinyugi – nyugimester gyerek program:

- Vizsgafelkészítés
- Verseny előtti stressz oldása

Költsége:

- **30.000 Ft / 45 perces alkalom / osztály** (1.000 Ft / alkalom / gyermek)



Tanár tréningek:

- **1 tanári karnak** a 1,5 órás Sulinyugi tanári tréning (1 pedagógusnak a 1,5 órás Sulinyugi tanári tréning)

Egyéb programok:

- tanári / szülői tréning, csoportos foglalkozás 1,5 órában
- előadás iskolai rendezvényen 45 percben

Költsége:

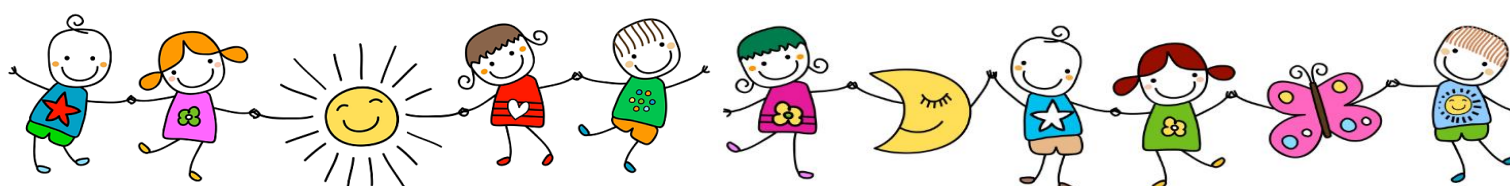
- **60.000 Ft / alkalom / tanári kar** (2.200 Ft / alkalom / tanár)
- 60.000 Ft / **felnőtt foglalkozás**
- 30.000 Ft / 45 perces előadás



Komplex stresszkezelő Sulinyugi csomag **iskolák** számára (tréningek egy adott osztálynak és a tanári karnak, tanári workshop - részletesen ld. lentebb)

Költsége:

- **400.000 Ft / csomag**



Hogyan támogathatja céljainkat?

Célunk, hogy **2020-ra országos szinten** elérhetővé tegyük a stresszkezelő és kiégés megelőző programjainkat az iskolák számára. Budapesten, Debrecenben és Pécsen már működő Sulinyugi teamek vannak, de a többi oktatási régióban a Sulinyugi program megvalósításához támogatókat keresünk. **Szervezetként vagy magánszemélyként az alábbi módokon járulhat hozzá adományával** a céljaink megvalósulásához:

A támogatás típusa	A támogatás tartalma	A támogatás összege
1. Önkéntes napon való részvétel a cég dolgozói számára	A munkatársai bevonásával a cég megismerheti a Sulinyugi programot, a résztvevők megtanulhatják a stresszkezelés alapjait, és betekinhetnek az Alapítvány működésébe. Az egyéni igényeket külön egyeztetjük. Önkéntes munkavállalói 3 napos programok: <ul style="list-style-type: none"> • 1 nap gyerektréningeken részvétel • 2 nap háttérmunkában vagy tanári programokon való részvétel • Amennyiben céges kolléga co-trénernek tanulna be, a gyakorló szakasz díja ezen felül 23.000 Ft. 	30.000 Ft / önkéntes / nap A programmal a cég részvevőnként 30 gyereket támogathat.
2. Érzékenyítő tréningek, előadások a munkahelyen a munkavállalók számára	A munkavállalók számára ugyanazokat a tréningeket tartjuk, mint az iskolában. <ol style="list-style-type: none"> 1. alap csomag <ul style="list-style-type: none"> • Stresszkezelés előadás és alaptréning 1,5 óra 2. extra csomag <ul style="list-style-type: none"> • Kiégés megelőzés 3 x 1,5 óra tréning • Szülőnyugi 3 x 1,5 óra tréning 	1. csomag: 400.000 Ft (ebből 200.000 Ft támogatás a Sulinyugira) 2. csomag: 900.000 Ft (ebből 450.000 Ft támogatás a Sulinyugira)
3. Várólistán lévő iskolák és osztályok anyagi támogatása VAGY Célzott osztálynak vagy tanároknak szóló foglalkozás támogatása	Komplex stresszkezelő Sulinyugi csomag <ul style="list-style-type: none"> • Sulinyugi gyerek tréning egy adott osztálynak • Tanári tréning a pedagógusoknak • Tanári workshop Sulinyugi technikákról • Elmélyítő, gyakorló Sulinyugi gyerek tréning ugyanannak az osztálynak • Igazgatói egyéni konzultációk 	400.000 Ft / csomag
4. Eszközadomány , működési költségek támogatása	Eszközök, amiket használni tudunk a munkánk során: <ul style="list-style-type: none"> • papír, írószerek, nyomtatás • „repi” ajándékok gyerekeknek • üzemanyag, telekommunikáció, terem biztosítása • laptop, projektor 	Akár egy csomag A4-es papír is segíthet.
5. A Sulinyugi program elindítása és működtetése egy új régióban	<ul style="list-style-type: none"> • önkéntes szakemberek képzése, hospitálás és szupervízió, tananyagok és tréning eszközök biztosítása, iskolákkal kapcsolattartás, szakmai egyeztetés iskolapszichológusokkal • Sulinyugi gyerektréner képzés alap, gyakorló és fenntartó szakaszból áll 	Egy team elindításának költsége: 1.500.000 Ft A fenntartó fázis zavartalan működtetésének költsége: 900.000 Ft/félév

Bankszámlaszám: **11600006-00000000-44298384**

IBAN: HU21116000060000000044298384

Adószámunk az 1% rendelkezéshez: **18141982-1-43**

DONATE



További információért, kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot! Email: bikfalvi.reka@lelekkal.hu, Tel: +36 20 949 2858

Bővebben rólunk: www.eredmenyesen.hu, www.sulinyugi.hu

