

Sulinyugi-étlap

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.

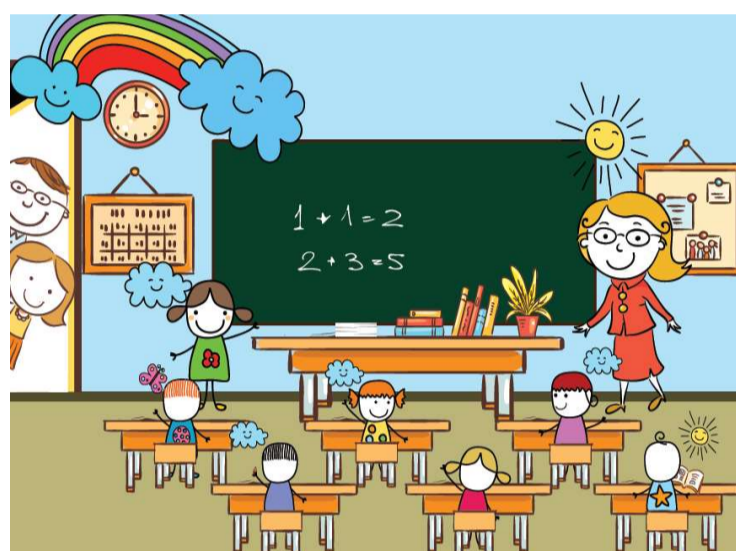
A Sulinyugi célja: komplex megoldás az iskolai stressz kezeléséért

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
- **Szülőknek:** 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. A foglalkozásokat egyeztetés alapján akár **online** vagy **hibrid** módon is meg tudjuk tartani.

Gyerek tréningek:

- **1 osztálynak** a 45 perces Sulinyugi foglalkozás, igény esetén ráépített foglalkozások

Sulinyugi **extra foglalkozások** gyerekeknek 45 percen:

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

„**Feketeöves**” Sulinyugi – **nyugimester** gyerek program:

- Vizsgafelkészítés
- Verseny előtti stressz oldása

Tanár tréningek:

- 1,5 órás **tanári tréning** (stresszkezelés, kiegészítő megelőzés témáiban)
- 2x1,5 órás **Sulinyugi workshop**

Egyéb programok:

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

Költségek:

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

- **60.000 Ft / alkalom / 25 főig**
(2.200 Ft / alkalom / tanár)
- **30.000 Ft / 45 perces előadás**
- **120.000 Ft – 2x1,5 órás Sulinyugi workshop/30 főig**

Komplex stresszkezelő Sulinyugi csomag **iskolák** számára

(tréningek egy adott osztálynak és a tanári karnak, plusz tanári workshop - bővebben egyeztetés alapján)

- **400.000 Ft / csomag**

Budapesten kívüli helyszínek esetén **kiszállási díjat** számítunk fel: 100 Ft/km



Hogyan támogathatja céljainkat?

Célunk, hogy **országos szinten** elérhetővé tegyük a stresszkezelő és kiégés megelőző programjainkat az iskolák számára. Budapesten, Debrecenben és Pécsen már működő Sulinyugi csapatok 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 háttér munkában 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, majd elmélyítő, gyakorló Sulinyugi gyerek tréning ugyanannak az osztálynak • Stressz-kezelő tanári tréning • 2X 1,5 órás tanári workshop Sulinyugi technikákról • 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: szigeti.reka@lelekkal.hu, Tel: +36 70 265 8919

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

