



# SULINYUGI

## Sulinyugi Gyerektréner képzés Pályázati úton díjmentesen

30 órás akkreditált képzésünkön elsajátíthatod a feszültségkezelést támogató 45 perces, gyerekeknek szóló [Sulinyugi](#) tréninget három életkori bontásban, elméleti alapokkal és a gyakorlati megvalósításra való felkészüléssel.

FAR képzési szám: K/2024/183416; Felnőttképző nyilvántartásba vételi száma: B/2020/008509

### Kinek szól?

Ez a képzésünk **szakembereknek** szól: pszichológusoknak, iskolai szociális segítőknél, tanároknak, illetve egyéb mentálhigiénés szakembereknek, akik a képzés után az általuk elért **gyerekcsoportokban Sulinyugi önkéntesként szeretnék** alkalmazni az itt megszerzett tudást.

### Mit kapsz a képzés során?



Megtanulod, hogyan segítheted a környezetben levő gyerekeket a **feszültségük felismerésében** és annak levezetésében **hatékony technikákkal**



**Saját élményként** tapasztalod meg egy Sulinyugi óra hangulatát, gyerekbőrbe bújva



Olyan **tréneri eszközöket kapsz**, amikkel gyerekeknek szóló, csoportos foglalkozásokat valósíthatsz meg **interaktívan, játékosan, korosztályszerűen**



Megismered a foglalkozás vezetéséhez szükséges **elméleti alapokat**, mind a **stressz**, mind a **prevenációs programok** tekintetében



Gazdagodik a gyerekcsoportok vezetésékor bevethető **jó gyakorlataid** tára, különös tekintettel a **nehéz helyzetek** kezelésére



+ Megkapod a tréninghez tartozó **eszközöket**: kártyacsomagokat, szemléltető ábrákat, összefoglaló poszttereket elektronikus és nyomtatott formában



# SULINYUGI

## Mikor?

A képzés időtartama **3 teljes nap + 1 alkalom hospitálás**, majd ezek után **gyakorlási** időszak

A **képzési időpontok**: **2024. november 7., november 21. és december 5.**

A **hospitálás**: **november 21. és december 5. között** teljesíthető (több alkalom, amelyből egy választandó)

A **gyakorlási időszak**: a képzés lezárulta után indul a személyesen egyeztetett módon és időpontokban.

## Hol?

**Budapest belvárosa** (később pontosítjuk)

## Kikkel?

A képzést [dr. Szigeti Réka](#) egészségfejlesztő szakpszichológus, a Sulinyugi szakmai vezetője és [Juhos Dóra](#) pszichológus, Sulinyugi tréner tartja.

## Mit várunk el?

Akkor pályázz erre a díjmentes képzésre, ha már most tudod, hogy ezt utána szeretnéd a **Sulinyugi önkénteseként** vinni tovább az általad elért gyerekcsoportokba.

- A **képzésen** szakmai nyitottságot és részvételedet várjuk.
- Az akkreditált Gyerektréner képzés után csatlakozol [önkéntes csapatunkhoz](#), amely referenciát és biztos szakmai bázist is jelent a későbbiekre.
- A teljes jogú önkéntessé válás **gyakorlási szakasszal** folytatódik a képzés után, amely során 1-3 alkalommal úgy tartja a tréner a Sulinyugi foglalkozást, hogy arról szakmai visszajelzést adunk számára.

## Mennyibe kerül?

A képzés 75.000 Ft, de támogatási forrásainknak köszönhetően most **díjmentesen** tudsz rajta részt venni.

## Hogyan tudsz jelentkezni?

Jelentkezni pályázás útján tudsz, az alábbi **úrlap kitöltésével**:

Jelentkezési úrlap: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctNrE-aQ2U64TLDpkzur04S7Pskf\\_MUYbWmsJAQBvA3ptKng/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctNrE-aQ2U64TLDpkzur04S7Pskf_MUYbWmsJAQBvA3ptKng/viewform?usp=sf_link)

**Jelentkezési határidő: október 22. éjfélig.**

A beérkezett pályázatokra október 25-én, pénteken adunk visszajelzést.

[sulinyugi.hu](https://sulinyugi.hu)



# SULINYUGI

A képzés résztvevőinek száma limitált, 20 fő. *Kérjük, csak akkor add be a jelentkezésed, ha biztosan el tudsz jönni az alkalmakra.*

A pályázat elbírálásának szempontjai részünkről:

- iskolai jogviszony megléte
- az úrlapon adott válaszok tartalma
- jelentkezés időbeli sorrendje

**Szeretettel várjuk jelentkezésedet!** 😊

**További kérdés esetén keress bizalommal!**

Üdvözlettel:

Juhos Dóra

pszichológus, Sulinyugi tréner és koordinátor

E-mail: [juhos.dora@nyugizona.hu](mailto:juhos.dora@nyugizona.hu)