



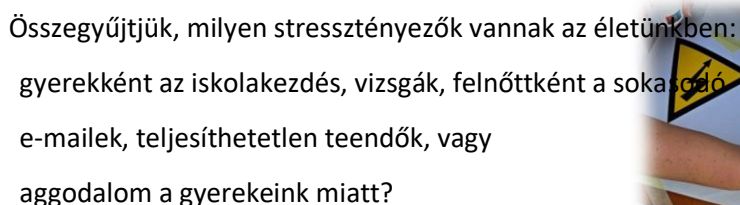
A Sulinyugi standon a munkatársak családtagjaikkal együtt bepillantást nyernek a Sulinyugi stresszkezelő világba. Ideális lehet családi napokra, egészségnapi rendezvényekre vagy cégbejárásos napokra.

Csapatunkkal 2010 óta viszünk egy kis napfényt az iskolák világába a mindennapi feszültségek ellen. Gyerekeknek, tanároknak és szülőknek tanítjuk meg a stresszkezelés és a kiégésmegelőzés alapjait. Stresszmentes iskolákban nem hiszünk, de abban igen, hogy mindannyian tehetünk a saját feszültségünk enyhítéséért.

További információkért: www.sulinyugi.hu

A standunkon végigjárjuk a Sülinyugi foglalkozásokat: azonosíthatod a stressz okát és jeleit a testben. Megnézheted a stresszkezelő ötleteinket, párat a helyszínen ki is próbálhatsz. A legkisebbek a stresszkezelő mesénk jégbe fagyott kis gyíkjának, Guidonak segíthetnek kiolvadni stresszlevezető varázslatokkal.

1. Stressz a mindennapokban:



Összeszedjük azokat a jeleket, amelyekből felismerhető, hogy épp túl sok bennünk a feszültség. Fájd a fejünk? A hasunk? Szapora a légzésünk...? Mit él meg apa vagy anya, és mit a gyerek?





SULINYUGI

3. A stresszkezelés módszerei



A **Nyugi kártyák** segítségével játékos formában ismerhetnek meg a résztvevők egy sor bevált stresszkezelő módszert.

Pár technikát közösen is kipróbálunk!

Hasi légzés, progresszív relax, firkálás mindenki talál olyan módszert, ami segít visszanyerni a nyugalmat!



4. Nyugi, Guidó! - Stresszkezelő foglalkoztató mese

A legkisebbek egy nyugi mese segítségével ismerhetik meg és gyakorolhatják a leghatékonyabb feszültségoldó módszereket. Főhősünk Guido, a gyíkocsk, aki teljesen lefagyott egy gonosz varázslatnak köszönhetően.

Segíts Guidónak kiszabadulni a stressz jegének fogságából!



Helyszín: terem vagy sátor legalább 3 asztallal és 3-4 székkal, flipchart táblával, vagy olyan felülettel, ahova flipchart papírt felragaszthatunk

Résztvevők száma: időtartamtól függően akár több száz fő

Kapcsolattartó: dr. Szigeti Réka,
szakmai vezető,
+36 70 265 89 19,
szigeti.reka@sulinyugi.hu

