



SULINYUGI

Kiegészítő 2+2

*Felelős munkáltatóként támogatnád a dolgozóidat a kiegészítő megelőzésében?
Közben hozzájárulnál ahhoz is, hogy a gyerekeinket tanító pedagógusok is
hozzáférhessenek ehhez a tudáshoz?*

**Támogasd 2 saját munkavállalód és 2 tanár kiegészítő megelőzését helyzetükre
szabott, interaktív csoportos tréningssorozattal!**

**Tudtad, hogy a kiegészítő a legnagyobb kihívás, amellyel a modern munkahelyek
szembesülnek?**

- A munkavállalók **41%-a** számol be jelentős mértékű **munkahelyi stresszről** [\(State of the Global Workplace: 2024\)](#)
- A fiatal dolgozók **74%-a** esetenként olyan túlterhelt, hogy azt érzi, nem tud ezzel megküzdeni [\(Mental Health Foundation, 2018\)](#).

Miért érdemes lépni?

A munkavállalók lelki egészsége alapvetően befolyásolja a teljesítményüket és a munkahelyi légkört.

*Csapatunk már 15. éve foglalkozik stresszkezeléssel és kiegészítő megelőzéssel céges
és iskolai környezetben is. Dolgozóknak és tanároknak tanítjuk meg a
stresszkezelés és a kiegészítő megelőzés alapjait, a résztvevőkre szabott formában.*

Mit ajánlunk?

Egy **interaktív, megoldásfókuszú, csoportos tréningprogramot** kínálunk, amely kifejezetten arra lett tervezve, hogy a résztvevők **gyakorlati ismereteket** szerezzenek a kiegészítőről és **eszközöket kapjanak a megelőzéshez**.

A 3 napos tréningcsomag tartalma:

1. **Nyugi nap:** Stresszkezelés és kiegészítő megelőzés.
2. **Energia nap:** Energiamenedzsment és kiegészítő megelőző szokások.
3. **Szükségletek nap:** Szükségletek azonosítása, képviselése és határkezelés.



SULINYUGI

Miért érdemes belevágni?

- A program során a résztvevők saját **munkaspecifikus példákon** keresztül tanulhatnak, így azonnal hasznosítani is tudják az új ismereteket a mindennapokban.
- **Megtérül**, mert minden 1 forinttal, amit a munkavállalók jóllétére fordítasz, 6 forintot faragsz le a fluktuáció és a betegszabadságok okozta költségekből ([What's the Hard Return on Employee Wellness Programs? Harvard Business Review, 2010](#))

Hogyan teszel egyszerre a saját dolgozódért és a tanárokért, a nyugodt iskolákért?

Egyedi CSR csomagunkkal most nem csak a saját munkatársaidat támogatod közvetlenül abban, hogy megszerezzék a kiégés elkerüléséhez szükséges tudást és készségeket, de a jövő generációjáért is tehetsz!

- Saját munkatársaid képzésén felülhosszárulsz 2 tanár részvételéhez **akkreditált stresszkezelő és kiégésmegelőző pedagógus tréningünkön**.
- A pedagógusok fokozottan ki vannak téve a kiégés veszélyének. Támogatásuk azért kulcsfontosságú, mert az általuk közvetített tudás és hozzáállás döntő szerepet játszik a **gyerekek mentális állapotának** fejlesztésében is.

Mennyibe kerül a csomag?

A csomag ára: 625.000 Ft. Ez az összeg tartalmazza 2 munkatársad részvételét a 3 napos tréningorozaton, valamint 2 tanár akkreditált képzésen való részvételét is.

Ha szívesen tennél a kiegyensúlyozottabb mindennapokért, keress minket:

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