



SULINYUGI

Sulinyugi az iskolában –

Stresszkezelési és kiégésmegelőzési eszközök a pedagógiai munkában

30 órás akkreditált¹, tréning jellegű képzésünkön pedagógusok számára kínálunk gyakorlati tudást és önismereti eszközöket a stresszkezelés és kiégés megelőzésének témakörében. A képzés során ötvözzük a tudományosan megalapozott elméleteket és a Sulinyugi program 10 éves tapasztalatát, hogy a legfontosabb stresszkezelési és kiégésmegelőzési módszertanokat közérthető, alkalmazható formában adjuk át.

Nemcsak a stressz kezelésére fókuszálunk, hanem a pedagógiai munka során leggyakrabban felmerülő nehézségekre is: például a gyerekekkel, szülőkkel és kollégákkal való együttműködés kihívásaira, valamint a bullying megelőzésére.

Kinek szól?

Képzésünk olyan pedagógusoknak szól — bármilyen korosztállyal és bármilyen típusú intézményben dolgoznak is —, akik felismerik, hogy saját jóllétük kulcsfontosságú a gyerekek jólléte szempontjából is. Különösen ajánljuk azoknak, akik a mindennapi iskolai kihívások közepette tudatosan szeretnék tenni magukért, és nyitottak arra, hogy megismerjék:

- hogyan vezethető le a stressz a pedagógiai munka során,
- milyen kommunikációs eszközökkel és energiamenedzsment-módszerekkel előzhető meg a kiégés,
- hogyan alakítható ki hatékony együttműködés a nehézséget okozó gyerekekkel és szülőkkel, valamint hogyan teremthető egységes, támogató iskolai légkör a bullying megelőzéséért és kezeléséért.

A képzés nemcsak tanároknak hasznos, hanem iskolapszichológusok, szociális segítők és más, gyerekekkel foglalkozó szakemberek számára is értékes gyakorlati tudást adhat.

Mit kapsz a képzés során?

A képzés során bővítheted eszköztáradat, hogy magabiztosabban és kiegyensúlyozottabban tudj helytállni a mindennapi iskolai helyzetekben — saját jólléted és a környezeted érdekében egyaránt.

¹ Képzésünk akkreditált a köznevelési intézményben dolgozó pedagógusok, illetve a nevelő-oktató munkát közvetlenül segítő munkakörökben dolgozók (pl. iskolapszichológus, pedagógiai asszisztens stb.) számára. Nyilvántartási száma: A/13267/2024



SULINYUGI

A tréning során:



Megtanulod felismerni a stressz jeleit önmagadon és a környezetekben.



Olyan stresszkezelő eszközöket sajátítasz el, amelyekkel biztonságosan vezetheted le a feszültséget — úgy, hogy közben nem ártasz magadnak és másoknak sem.



Képesé válsz arra, hogy a tanult technikákat elmélyítsd és beépítsd a mindennapjaidba, akár a gyerekekkel való munkába is.



Jártasságot szerzel a kiégés különböző szakaszainak és tüneteinek felismerésében, valamint a megelőzés és kezelés hatékony módszereiben.



Erősödik a szemléleted abban, hogy a nehéz viselkedés gyakran valamilyen mögöttes nehézség jele, így tudatosabban és empátikusabban tudsz reagálni.



Megismered, hogyan segíti a másokra hangolódó, tudatos kommunikáció a tanórai együttműködést, valamint a szülőkkkel való kapcsolattartást.



Ismereteket kapsz a bullying megelőzésének lehetőségeiről, és betekintést nyersz a konfliktusok resztoratív szemléletű, békés rendezésének alapjaiba.

Mikor?

A képzés időtartama 3 teljes nap

A képzési időpontok: **2025. november 5., november 12. és november 19.**

Kérjük, csak akkor jelentkezz, ha a képzés teljes időtartama alatt jelen tudsz lenni.

Hol?

Budapest, MagNet Közösségi Ház

Kikkel?

A képzést [dr. Szigeti Réka](#) egészségfejlesztő szakpszichológus, a Sulinyugi szakmai vezetője és [Bús Borbála](#) coach, kommunikációs tréner tartja

Mennyibe kerül?

A képzés megvalósítására jelenleg sajnos nincs támogatási keretünk, de mivel sokan szeretnének részt venni, elérhetővé tesszük önköltséges formában.

sulinyugi.hu



SULINYUGI

A képzés díja

- 2025. szeptember 30-ig, Early Bird kedvezménnyel: **70.000 Ft**
- 2025. október 1-től: **75.000 Ft**

Részletfizetési lehetőség:

Early Bird kedvezmény esetén:

- 1. részlet: 35.000 Ft – 2025. szeptember 30-ig
- 2. részlet: 35.000 Ft – 2025. november 5-ig

Teljes ár esetén:

- 1. részlet: 35.000 Ft – 2025. október 29-ig
- 2. részlet: 40.000 Ft – 2025. november 5-ig

Hogyan tudsz jelentkezni?

Jelentkezni az alábbi **úrlap kitöltésével**, valamint a **képzés első részletének / teljes díjának befizetésével** tudsz. Az átutalásnak a jelentkezést követő 1 munkanapon belül meg kell történnie.

Jelentkezési végső határidő: 2025. október 29.

A képzés résztvevőinek száma limitált. A férőhelyek betöltése jelentkezési sorrendben történik.

Jelentkezési úrlap: <https://forms.gle/8uiuWzgBYgGaaX3Y6>

Bankszámlaszám: Lélekkel az Egészségért Alapítvány: 11600006-00000000-44298384
(IBAN: HU21116000060000000044298384)

Közlemény: Vezetéknév_Keresztnév_Kiegészítő_Képzés

Kevesebb mint 15 fő jelentkezése esetén a képzést nem tudjuk elindítani. Ebben az esetben a befizetett teljes összeget visszafizetjük, legkésőbb a tréning tervezett indulásának első napjáig.

Lemondás esetén: 20 naptári napon túl történő lemondásnál visszafizetjük a teljes összeget; 20-5 naptári napon belül a befizetett összeg 50%-át; 5 naptári napon belül 0% -át.

Szeretettel várjuk jelentkezésedet! ☺
További kérdés esetén keress bizalommal!

Üdvözléssel:

dr. Szigeti Réka
egészségfejlesztő szakpszichológus, Sulinyugi szakmai vezető
szigeti.reka@nyugizona.hu

sulinyugi.hu