



SULINYUGI

Stresszkezelő és kiégés-megelőző programok az iskolákban



GYEREKEKNEK

korosztályra szabva:

Manóstressz: 1-4. osztály

Gyerekideg: 5-8. osztály

Kamaszfesztkő: 9-12. osztály

Nyugi csomagok

Alap Gyerek Nyugi Tréning csomag

- 1x45 perces **interaktív** foglalkozás 2 szakember vezetésével
- A3-as összefoglaló **poszter** a Sulinyugi foglalkozásról
- Elektronikus **szülői** összefoglaló otthon használható **tippekkel**

Bővített Gyerek Nyugi Tréning csomag

- 3x45 perces **interaktív** foglalkozás 2 szakember vezetésével
 - Alap Nyugi
 - Stressz mint szupererő
 - Aksi - *energiamenedzsment*
- A3-as összefoglaló **poszter** az alap Sulinyugi foglalkozásról
- Elektronikus **szülői** összefoglaló otthon használható **tippekkel**
- Elektronikus **szülői kézikönyv** a stresszről-stresszkezelésről
- **Relaxációs hanganyagok** (relaxációs mese kisebbeknek, nagyobbaknak vezetett relaxáció) további, otthoni használatra

Támogatott ár

- **40.000 Ft** / 45 perces alkalom / osztály v csoport
- **110.000 Ft** / 3x45 perces alkalom / osztály v csoport



Te vagy a tested kapitánya!

Képes vagy levezetni a feszültségedet.

Tegyünk közösen azért, hogy a nyugalom is terjedjen!

sulinyugi.hu



SULINYUGI

Inkluzivity

- 1x45 perces **kooperatív társasjátékozás** 2 szakember vezetésével
 - Cél: együttműködés, empátia, nyitottság fejlesztése a bullying megelőzés nulladik lépéseként



Támogatott ár

- **40.000 Ft** / 45 perces alkalom / osztály v csoport

“Feketeöves” Sulinyugi - nyugimester gyerek program:

- 3x45 perces **interaktív** foglalkozás 2 szakember vezetésével
 - Vizsgafelkészítés
 - Verseny előtti stressz oldása
 - Motiválás
- A3-as összefoglaló **poszter** az alap Sulinyugi foglalkozásról
- Elektronikus **szülői** összefoglaló otthon használható **tippekkel**
- Elektronikus **szülői kézikönyv** a stresszről-stresszkezelésről
- **Relaxációs hanganyagok** (relaxációs mese kisebbeknek, nagyobbaknak vezetett relaxáció) további, otthoni használatra



Budapesten kívül - kiszállási díj 190 Ft/km

Bővebb információkért fordulj az osztályfőnökhöz vagy a Sulinyugi trénerhez, vagy nézd meg honlapunkat: www.sulinyugi.hu; csatlakozz hozzánk a közösségi médiában: <https://www.facebook.com/sulinyugi/>.



SULINYUGI

Stresszkezelő és kiégés-megelőző programok az iskolákban



TANÁROKNAK

Tanári tréningek - 1,5 órás pszichoedukatív tréningek

1. A kiégés folyamata
2. Stresszkezelés
3. Reagálási típusok
4. Ideges szülő
5. Ideges gyerek
6. Feltöltődés, kiégés megelőzés
7. Együttműködés támogatása

Sulinyugi workshop a teljes tantestületnek:

- 2x1,5 órás Sulinyugi workshop témák:
 - Stresszkezelés,
 - Kiégésmegelőzés
 - Inklúzió, együttműködés

Egyéb programok:

- előadás iskolai rendezvényen 45 percben

Szervezeti szintű stresszkezelés

- Igazgatói coachingok
- Vezetői tréningek

Támogatott ár

- **150.000 Ft** / alkalom / 25 főig



• 2x1,5 órás Sulinyugi workshop

- **300.000 Ft** / 25 főig;
- **480.000 Ft** / 50 főig;
- **630.000 Ft** / 80 főig

- **85.000 Ft** / 45 perces előadás

- **25.000 Ft** / 50 perc
- **300.000 Ft** / 4x1,5 óra

Budapesten kívül - kiszállási díj 190 Ft/km

Egyéb, intézményre szabott szervezeti szintű programjainkról, akkreditált képzéseinkről, érdeklődj az elérhetőségeinken.

sulinyugi.hu