



SULINYUGI

Sulinyugi Gyerektréner képzés – Leendő önkénteseinknek *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.

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 környezetekben 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, korosztályszerkesztve**



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



Gazdagodik a gyerekcsoportok vezetéseként 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.hu



SULINYUGI

Mikor?

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

A **képzési időpontok**: **2026. február 5., február 12. és március 5.**

A **hospitálás**: **február 12. és március 5. között** teljesíthető (több alkalom, amelyből egy választandó)

A **gyakorlási időszak**: a képzés lezárulta után indul egyénileg 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 nyitottságodat 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 teljes ára 160.000 Ft, de az Új Nap Új Remények adománygyűjtő kampányunk során beérkezett támogatásoknak köszönhetően most **díjmentesen** tudsz rajta részt venni.

Hogyan tudsz jelentkezni?

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

Jelentkezési úrlap: <https://forms.gle/87QBFL8XmrzsiBDG6>

Jelentkezési határidő: **január 18., éjfél.**

A beérkezett pályázatokra január 22-én, csütörtökön adunk visszajelzést.

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