



SULINYUGI

Sulinyugi Gyerektréner képzés

30 órás akkreditált¹ képzésünkön elsajátíthatod a feszültségkezelést támogató 45 perces, gyerekeknek szóló [Sulinyugi](#) tréninget három életkori bontásban, elméleti alapokkal és a gyakorlati megvalósításra való felkészüléssel.

Kinek szól?

Ezt a képzésünket leginkább iskolásokkal dolgozó **szakembereknek** (pszichológusoknak, szociális segítőknak, ifjúsági területen dolgozóknak, mentálhigiénés szakembereknek) ajánljuk, akik utána osztályokban, **gyerekcsoportokban** alkalmazzák az itt megszerzett tudást.

A képzés lehetővé teszi, hogy csatlakozz [önkéntes csapatunkhoz](#), amely egy referenciát és biztos szakmai bázist is jelent a későbbiekre.

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**, amivel gyerekeknek szóló, csoportos foglalkozásokat valósíthatsz meg **interaktívan, játékosan, korosztályspecifikusan**



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



Gazdagodik a gyerekcsoportok vezetésekor bevethető **jó gyakorlataid** tára, különös tekintettel a **nehéz helyzetek** kezelésére



+ Megkapod a tréninghez tartozó **eszközöket**: kártyacsomagokat, szemléltető ábrákat, összefoglaló poszttereket **elektronikus** formában

¹ Képzésünk akkreditált a köznevelési intézményben dolgozó pedagógusok, illetve a nevelő-oktató munkát közvetlenül segítő munkakörökben dolgozók (pl. iskolapszichológus, pedagógiai asszisztens stb.) számára. PIR nyilvántartási szám: A/13197/2024



SULINYUGI

Mikor?

A képzés időtartama 3 teljes nap + 1 alkalom hospitálás

A képzési időpontok: **2026. március 12., március 19. és április 1.**

A hospitálás **március 19. és április 1. között** teljesíthető (több alkalom, amelyből egy választandó)

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

Hol?

Budapest, MagNet Községi Ház

Kikkel?

A képzést [dr. Szigeti Réka](#) egészségfejlesztő szakpszichológus, a Sulinyugi szakmai vezetője és [Juhos Dóra](#) pszichológus, Sulinyugi tréner tartja

Mennyibe kerül?

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

A képzés támogatott díja

- 2026. február 19-ig, Early Bird kedvezménnyel: **75.000 Ft**
- 2026. február 20-tól: **80.000 Ft**

Részletfizetési lehetőség:

Early Bird kedvezmény esetén:

- 1. részlet: 25.000 Ft – 2026. február 19-ig
- 2. részlet: 50.000 Ft – 2026. március 19-ig

Teljes ár esetén:

- 1. részlet: 30.000 Ft – 2026. március 5-ig
- 2. részlet: 50.000 Ft – 2026. március 19-ig



SULINYUGI

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 határidő: 2026. március 5.

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

Jelentkezési úrlap: <https://forms.gle/9HM2LJBoZdso3LLeA>

Bankszámlaszám: Nyugi Alapítvány: 11600006-00000000-44298384
(IBAN: HU21116000060000000044298384)

Közlemény: Vezetéknév_Keresztnév_GyerekretrénerKépzés

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!

Üdvözlettel:

Juhos Dóra

pszichológus, Sulinyugi tréner és koordinátor

E-mail: juhos.dora@nyugizona.hu

Telefon: +36704332406