



SULINYUGI

Sulinyugi az iskolában –

Stresszkezelési és kiégésmegelőzési eszközök a pedagógiai munkában

30 óras akkreditált¹ képzésünkön pedagógusok számára kínálunk: **gyakorlati technikákat** a **stressz kezelésére** és **kiégés megelőzésére**, valamint a gyerekekkel, szülőkkel és kollégákkal való **hatékonyabb együttműködésre** — mindezt a Sulinyugi program 11 éves tapasztalatára és tudományos alapokra építve.



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 szeretnének tenni magukért, és nyitottak arra, hogy megismerjék:

- hogyan **vezethető le a stressz** a tanári mindennapokban,
- milyen **kommunikációs** eszközökkel és **energiamenedzsment**-módszerekkel **előzhető meg a kiégés**,
- hogyan alakítható ki **hatékony együttműködés** a nehézséget okozó gyerekekkel és szülőkkel, valamint hogyan teremthető **nyugodt, támogató iskolai légkör** a bullying megelőzéséért és kezelése érdekében.

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 környezetedben.



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



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



Erősödik a szemléleted abban, hogy a **nehezen kezelhető gyerekek viselkedése** valamilyen mögöttes nehézség jele, így **nyugodtabban**, ezért **hatékonyabban** tudsz reagálni.



Megismered, hogyan segíti a **másikra hangolódó, tudatos kommunikáció** a **tanórai** együttműködést, valamint a **szülőkkal** való kapcsolattartást.



Ismereteket kapsz a **bullying megelőzésének lehetőségeiről** resztoratív szemlélet alapelveit használva.

Mikor?

A képzés időtartama 3 teljes nap

A képzési időpontok: **2026. november 25., december 2. és december 9.**

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 külső támogatási keretünk, de mivel sokan szeretnének részt venni, elérhetővé tesszük **támogatott áron**, önköltséges formában.



SULINYUGI

A képzés TÁMOGATOTT díja

- 2026. október 20-ig, Early Bird kedvezménnyel: **70.000 Ft**
- 2026. október 21-től – november 18-ig: **75.000 Ft**

Részletfizetési lehetőség:

Early Bird kedvezmény esetén:

- 1. részlet: 35.000 Ft – 2026. október 20-ig
- 2. részlet: 35.000 Ft – 2026. december 2-ig

Teljes ár esetén:

- 1. részlet: 35.000 Ft – 2026. november 18-ig
- 2. részlet: 40.000 Ft – 2026. december 2-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 határidő: 2026. november 18.

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

Jelentkezési úrlap: <https://forms.gle/4zGkibgYyYxu4LE18>

Bankszámlaszám: Nyugi 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