

Sulinyugi programok

Stresszkezelés és kiégés-megelőzés az iskolákban

Gyerek



Gyerek foglalkozások

korcsoportra szabva online vagy offline módon az iskolában.

- Manóstressz: 1-4 osztály
- Gyerekideg: 5-8 osztály
- Kamaszfesztkó: 9-12 osztály

Gyerekreningjeinket megvalósíthatjuk táborokban is, vagy külső helyszíneken is.

Témák szerinti programok

- Stresszkezelés
- Feketeöves
- Extra témák

Tanár, igazgató



Egyéni szintű programok

online vagy offline módon

- Tanári tréningek 1,5 órában
- Előadások

Szervezeti szintű stresszkezelés

- Igazgatói coachingok
- Vezetői tréningek
- Stresszfelmérés
- Szervezeti stressz akciócsoportok

Fenntartó program

- iskolapszichológus bevonása az önkéntes Sulinyugi Gyerekrener képzésbe

Szülő



Szülők támogatása online vagy offline módon

- Szülőértekezleten Sulinyugi ismertetés
- Nyugi tippek és előadások a közösségi médiában
- Egészségnapon szülőtréning



Programjaink külön-külön is elérhetőek, de komplex csomagban hatásuk többszöröződik.

Iskolai szintű stressz célzott kezelésére az alábbi programokat javasoljuk:

Szervezeti szintű stresszkezelés

- | | |
|---|------------------------|
| • Igazgatói coachingok | 13.000 Ft /50 percben |
| • Vezetői coaching esszencia dupla konzultációval | 26.000 Ft /110 percben |
| • Vezetői tréningek 4x1,5 ó | 240.000 Ft/nap |
| • Stresszfelmérés | |
| ○ kérdőívfelvétel | 10.000 Ft/óra |
| ○ fókuszcsoportok, vezetői kiscsoport | 60.000Ft/1,5óra |
| ○ csoportos vezetői eredménymegbeszélő | 150.000 Ft /2 óra |
| ○ tanulmány az eredményekkel, statisztika | 50.000 Ft/iskola |
| ○ vezetői egyeztetések, intervenció tervezés | 13.000 Ft/ 50 perc |
| • Szervezeti stressz megoldására tematikus akciócsoportok | 60.000/1,5 óra |
| • kiszállási díj 100 Ft/km | |

Fenntartó program

- iskolapszichológus bevonása az önkéntes Sulinyugi Gyerektréner képzésbe
 - 3 napos közös képzés
 - hospitálás
 - gyakorlás
 - önálló fázis szupervízióval

Ára személyenként

- | | |
|--------------------------------------|---------------------|
| • képzési szakasz hospitálással: | 30.000 Ft/fő/képzés |
| • gyakorló szakasz eszközellátással: | 50.000 Ft/fő/képzés |
| • fenntartó szakasz: | 35.000 Ft/fő/év |

További áraink:

I. Gyerek foglalkozások korcsoportra szabva online vagy offline módon

- Manóstressz: 1-4 osztály
- Gyerekideg: 5-8 osztály
- Kamaszfeszítő: 9-12 osztály

Nyugi csomagok

Alap Gyerek Nyugi Tréning csomag

- ☐ 1x45 perces interaktív foglalkozás 2 szakember vezetésével
- ☐ A3-as **poszter** a gyerek Sulinyugi foglalkozásokról (offline esetben)
- ☐ Online **szülői** összefoglaló otthonra használható **tippekkel**

Költsége:

- **30.000 Ft / 45 perces alkalom / osztály**

Bővített Gyerek nyugi tréning csomag

- ☐ 3x45 perces interaktív foglalkozás 2 szakember vezetésével
- ☐ A3-as **poszter** a gyerek Sulinyugi foglalkozásokról (offline esetben)
- ☐ Online **szülői** összefoglaló otthonra használható **tippekkel**
- ☐ Online **szülői kézikönyv** a stresszről- stresszkezelésről
- ☐ **Relaxációs hanganyagok** (relaxációs mese kisebbeknek, nagyobbaknak vezetett meditáció) otthoni további használatra

- **90.000 Ft / 3X45 perces alkalom / osztály**

Extra gyerek nyugi tréning csomag

- ☐ 8x45 perces interaktív foglalkozás 2 szakember vezetésével
- ☐ A3-as **poszter** a gyerek Sulinyugi foglalkozásokról
- ☐ Online **szülői** összefoglaló otthonra használható **tippekkel**
- ☐ Online **szülői kézikönyv** a stresszről- stresszkezelésről
- ☐ **Relaxációs hanganyagok** (relaxációs mese kisebbeknek, nagyobbaknak vezetett meditáció) otthoni további használatra

- **240.000 Ft / 8X45 perces alkalom / osztály**

„Feketeöves” Sulinyugi – nyugimester gyerek program:

Vizsgafelkészítés

Versenyl előtti stressz oldása

Motiválás

- **megbeszélés szerint**

Sulinyugi egyéb foglalkozások gyerekeknek 45 percen:

- Biztonságban Digitáliában
- Szex, szerelem, család
- Dohányzás megelőző társasjáték

- **30.000 Ft / 45 perces alkalom / osztály**

II. Tanár foglalkozások

Tanár tréningek:

1,5 órás tanár pszicho-tréning

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

Költsége:

- **60.000 Ft** / alkalom / 25 főig
(2.200 Ft / alkalom / tanár)

1,5 órás akciócsoportok - helyi szervezeti megoldások facilitálása

Sulinyugi workshop a teljes tanári karnak:

2x1,5 órás Sulinyugi workshop

- **120.000 Ft** – 2X1,5 órás Sulinyugi workshop/30 főig

III. Gyerek-tanár KOMPLEX Iskolai Csomag

Komplex stresszkezelő Sulinyugi csomag **iskolák** számára

- ☐ 2 gyerek tréningek egy adott osztálynak
- ☐ tanári workshop - bővebben egyeztetés alapján

- **180.000 Ft**/ iskola/ 25 főig

Egyéb programok:

- tanári / szülői tréning, csoportos foglalkozás 1,5 órában
- előadás iskolai rendezvényen 45 percben

- **60.000 Ft** / alkalom / 25 főig
- **60.000 Ft** / 45 perces előadás

Budapesten kívüli helyszínek esetén
kiszállási díjat számítunk fel.



Te vagy a tested kapitánya!

Képes vagy levezetni a feszültségedet.

Tegyük közösen azért, hogy a nyugalom is terjedjen!

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/>.