

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

Gyerektréningjeinket 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 Gyerektréner 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.

Az áraink tájékoztató jellegűek, konkrét igényeket célszerű közösen egyeztetnünk.

GYEREKEKNEK

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:

- **40.000 Ft / 45 perces alkalom / osztály v csoport**
(1.000 Ft / alkalom / gyermek)

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

- **110.000 Ft / 3X45 perces alkalom / osztály v csoport**
(1.000 Ft / alkalom / gyermek)

Stabil gyerek nyugi tréning

- 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

- **300.000 Ft / 8X45 perces alkalom / osztály v csoport**
(1.000 Ft / alkalom / gyermek)

„Feketeöves” Sulinyugi – nyugimester gyerek program:

Vizsgafelkészítés
Verseny előtti stressz oldása
Motiválás

- **40.000 Ft / 45 perces alkalom / osztály**
(1.000 Ft / alkalom / gyermek)

Sulinyugi extra foglalkozások gyerekeknek 45 percben:

Biztonságban Digitáliában
Szex, szerelem, család
Dohányzás megelőző társasjáték

- **40.000 Ft / 45 perces alkalom / osztály**
(1.000 Ft / alkalom / gyermek)

Budapesten kívül - kiszállási díj 100 Ft/km

Te vagy a tested kapitánya!



Képes vagy levezetni a feszültségedet.

Tegyünk közösen azért, hogy a nyugalom is terjedjen!

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

Tanároknak

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:

- **80.000 Ft** / alkalom / 25 főig

Sulinyugi workshop a teljes tanári karnak:
2x1,5 órás **Sulinyugi workshop**

- **480.000 Ft** – 2X1,5 órás Sulinyugi workshop/50 főig

III. Gyerek-tanár KOMPLEX Iskolai Csomag

Komplex stresszkezelő Sulinyugi csomag **iskolák** számára

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

- **550.000 Ft**/ iskola/ 50 főig

Egyéb programok:

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

- **80.000 Ft** / alkalom / 25 főig
- **70.000 Ft** / 45 perces előadás

Budapesten kívül - kiszállási díj 150 Ft/km

Iskolai szintű stressz kezelés

Szervezeti szintű stresszkezelés

- Igazgatói coachingok **25.000 Ft /50 percben**
- Vezetői tréningek 4x1,5 ó **300.000 Ft/nap**

- Stresszfelmérés
 - fókuszcsoportok, vezetői kiscsoport **80.000Ft/1,5óra**
 - csoportos vezetői eredménymegbeszélő **150.000 Ft/2 óra**
 - tanulmány az eredményekkel, statisztika **70.000 Ft/iskola**
 - vezetői egyeztetések, intervenció tervezés **25.000 Ft/ 50 perc**
- Szervezeti stressz megoldására tematikus akciócsoportok a stresszfelmérésen felmért kockázatok kezelésére **80.000/1,5 óra**

Fenntartó program

- iskolapszichológus bevonása az önkéntes Sulinyugi Gyerektréner képzésbe
Képzési szakasz hospitálással (minimum 12 fő felett– megrendelhető kihelyezett helyszínen)
 - 3 fél napos közös képzés
 - hospitálásGyakorló szakasz eszközellátással
 - gyakorlás (1-2 alkalom visszajelzéssel, és Sulinyugi csomag)Fenntartó szakasz
 - önálló fázis szupervízióval

Ára személyenként

- képzési szakasz hospitálással: **105.000 Ft/fő/képzés**
- gyakorló szakasz eszközellátással: **80.000 Ft/fő/képzés**
- fenntartó szakasz: **50.000 Ft/fő/év**

Budapesten kívül - kiszállási díj 150 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/>.