

Személyközpontú trénerképző program

Hogyan legyél hiteles, emberközpontú csoportvezető és tréner?

Jelenléti időpontok, elsősorban gyakorlati képzéshez:

2026. október 10. szombat 10.00 –17.15, október 11. vasárnap 10.00–13.15
2026. november 7. szombat 10.00 –17.15, november 8. vasárnap 10.00–13.15
2026. december 5. szombat 10.00 –17.15, december 6. vasárnap 10.00–13.15
2027. január 9. szombat 10.00 –17.15, január 10. vasárnap 10.00–13.15
2027. február 6. szombat 10.00 –17.15, február 7. vasárnap 10.00–13.15

Helyszín:

Budapest V. vagy XI. kerületében

Online időpontok, elsősorban elméleti képzéshez:

2026. október 20. kedd 17.00–19.15
2026. november 10. kedd 17.00–19.15
2026. december 8. kedd 17.00–19.15
2027. január 19. kedd 17.00–19.15

Februárban kiscsoportos konzultációk, közösen egyeztetett időpontokban.
Márciustól májusig havi egy alkalommal online konzultáció mentorálás céljából.

A kurzus díja:

60 000 Ft/hó, összesen 300 000 Ft

A teljes összeg egyben fizetése esetén **285 000 Ft (5% kedvezmény)**

A trénerképző program az azt vezető trénernek több évtizedes szakmai fejlesztő munkájának színe-javát kívánja a résztvevők számára elérhetővé, és a munkájukban felhasználhatóvá tenni. A kurzus elvégzése során a résztvevők

- mélyebb tudást szereznek a tréneri munka alapjairól (tréneri szerepek, térrel, idővel kapcsolatos fogalmak és praktikus megfontolások, csoportfolyamatok, dinamika és annak kezelése, tervezés és logisztika),
- önismereti folyamatban vesznek részt (személyes motiváció, értékek azonosítása, határok kezelése, kiegészítés prevenció),
- megismerkednek különböző élményalapú oktatási módszerekkel (történetmesélés, szimbólummunka, dráma, testtudati és testi alkotó munka, természetvel való munka),
- saját foglalkozást terveznek és vezetnek, illetve szakirodalomból előadást tartanak, amelyekre részletes visszajelzést adunk,
- a folyamat után három hónapig utókövetési mentorálásban részesülnek.

Trénernek:



Vastag Zsuzsa, pszichológus, személyközpontú tréner (képzett játékalapú és dramatikus módszerekben, érzelmi intelligencia-fejlesztésben, természetközpontú önismeret-fejlesztésben), a Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány trénera.
+36 30/511 7685



Rogers Személyközpontú
Oktatásért Alapítvány



Lukács Gabriella, drámajáték-vezető, színész-drámatanár, személyközpontú tréner, a Holdkő Kulturális Alapítvány és a SzínJátszóTér műhely vezetője.
+36 30/996 3233



HOLDKŐ
ALAPÍTVÁNY

**2026. augusztus 27-én 17.30 és 18.30 között
díjmentes online bemutatkozást tartunk.**

Jelentkezés **2026. október 3-ig**
az alábbi úrlapon:

<https://forms.gle/BEqe9REhHT8tp8kG6>

Bemutakozások:



Lukács Gabriella, drámajáték-vezető, színész-drámatanár, személyközpontú tréner, a Holdkő Kulturális Alapítvány és a SzínJátszóTér műhely vezetője.

Szakmai történetem 1989 őszén indult, amikor csatlakoztam a Szkéné Színházban működő Arvisura Színházhoz. 1996-ig ott játszottam. Ezt az alternatív színházi tapasztalatot vittem tovább a Kerekasztal Színházi Nevelési Központ-hoz, ahol színész-drámatanárként rendkívül sok és meghatározó tapasztalatot szereztem. Az itt eltöltött 4 év legalább 600 színházi nevelési foglalkozásban való közreműködést jelentett, emellett diákszínjátszó-csoportot vezettem, tanítottam művészeti iskolában drámát és gimnáziumban kommunikációt, publikáltam szakmai kiadványokban és vezettem életem első szakmai továbbképző tréningjeit. 2008-ban megalakult a SzínJátszóTér drámapéldőhely, ami eddigi fennállásának 16 évében minden korosztály számára kínált drámapedagógiai alapuló foglalkozásokat, tréningeket, szakmai továbbképzéseket. Ezt a műhelyt a kezdetektől fogva vezetem, de közben 2009 és 2011 között iskolában és művészeti iskolában tanítottam drámát is. 2010 és 2015 között cégeknek tartottam dráma és játék alapú tréningeket. 2020-tól 2023-ig a Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány munkatársa voltam, ahol trénerként és projektkoordinátorként dolgoztam. Szakmai életem következő meghatározó állomása a Holdkő Kulturális Műhely: szakmai vezetője és vezető trénere vagyok, 2023 eleje óta. Azóta a SzínJátszóTér drámapéldőhely is a Holdkő Alapítvány része lett, így tartjuk meg szakmai programjainkat, töretlenül.

Szenvedélyesen szeretem a munkámat, a színes feladatok, a kreativitás és a szerteágazó területek összekapcsolása miatt. Úgy gondolom, hogy az értékteremtés és ezeknek az értékeknek a közvetítése emberileg és társadalmilag is fontos feladat. Életemből adódóan a legfontosabb dolgom jelenleg a felgyülemlett tudás és tapasztalat megosztása.



Vastag Zsuzsa, pszichológus, személyközpontú tréner (képzett játékalapú és dramatikus módszerekben, érzelmi intelligencia-fejlesztésben, természetközpontú önismeret-fejlesztésben), a Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány trénere.

A személyközpontú megközelítés kisgyerekkorom óta része az életemnek, szinte az anyatejjel szívtam magamba, mivel édesanyám 1991 óta a Rogers Iskolában tanított, édesapámmal együtt ekkoriban végezték el a Gordon-féle kommunikációs tanfolyamot, így két testvéremmel a segítő kommunikációs technikák és a kommunikációs géta gyakorlására kiváló terepet jelentettünk nekik. A gimnázium elvégzése után egy évet önkénteskedtem egy finnországi farmon, ahol mentális nehézségekkel küzdő felnőttek számára igyekeztünk értelmes életet biztosítani - felemelő volt látni, hogy akármilyen diagnózissal is éltek, mindannyiuk hozzá tudott tenni a farm életéhez a maga módján. Ezután a Károli Gáspár Református Egyetemen elvégeztem a pszichológia alap- és mesterképzést, majd a Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány munkatársaként nemzetközi projektekben dolgozva számos oktatási és önismereti módszer kidolgozásában, és kipróbálásában vettem részt, szakmai munkatársként és trénerként. Legfontosabb területeim az érzelmi intelligencia-fejlesztés (hiszen csak akkor lehetünk jóban magunkkal és másokkal, ha tiszteljük és elfogadjuk magunkat, az aktuális érzelmeinkkel együtt), a természetalapú önismeret-fejlesztés (személyesen és szakmailag is tapasztalom, hogy egy erdei séta a legtöbb esetben segít a stressz elengedésében és a gondolataink újrendezésében), és különböző művészetterápiás módszerek (mint a dráma, ahol más bőrébe bújva ismerkedhetünk magunkkal, vagy a tánc, ahol a testünkkel kapcsolatos, sokszor mélyreható szorongásainkat oldhatjuk). A következő állomás szakmai életemben, hogy a nemrég örökbefogadott Bubba-kutyámmal állatsztasszisztált terapeuta-párosra váljunk, és gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt biztosítsunk teret a megpihenésre, a kapcsolódásra, saját erejük megtalálására.