



SZIRTESI-NAGY RÉKA

TRÉNER, COACH, METAMORPHOSES
MESETERAPEUTA

RÓLAM

Az elmúlt 17 évben sokat dolgoztam emberekkel, a csoportokkal való munka számomra flow, tanulás, élmény.

Minden tréning és csoport más, nagyon szeretek fejlesztési folyamatokban benne lenni, támogatni, hozzájárulni mások fejlődéséhez.

VÉGZETTSÉG

Budapesti Műszaki
Egyetem: MBA szak (2013)
Business és Marketing,
Canterbury Christ Church
Egyetem (2008)

KAPCSOLAT

 [Facebook.com/
nagyzreka](https://www.facebook.com/nagyzreka)

 nagyzreka@gmail.com

 0620 3380155

 [linkedin.com/in/rekanagy/](https://www.linkedin.com/in/rekanagy/)

TRÉNING TAPASZTALAT

- Főbb témakörök: önismeret, konfliktuskezelés, stresszkezelés, játékosítás, facilitáció, reflektálás, kommunikáció, érzelmi intelligencia, vezetői kompetenciák, személyes márka építése.
- Az elmúlt 15 évben kis- és középvállalatok, nagyvállalatok, civil szervezetek és önkormányzatok csoportjaival dolgoztam, valamint nyílt programokat tartottam vegyes célcsoport számára.
- A tréneri hitelességemhez fontos a saját fejlődésem, így pár éve egy 150 órás élmény alapú önismereti csoporton vettem részt, valamint minden évben 1-3 továbbképzésre, workshopra, tréningre megyek el.
- Angol nyelvű tréningeket is szívesen tartok.

OKTATÓI TAPASZTALAT

- Ideas & Focus Trénerképzés szakmai vezető
- Élet-Öröm Programok START coach képzés (2020 óta)
- ELTE - Self Paced online kurzusok megvalósítása (7 tanfolyam)

KÉPZÉSEK

- Training of Trainers 2019 (Erasmus+)
- Megoldásfókuszú coaching
- Megoldásfókuszú team coaching
- Élménypedagógiai képzések (Vadaskert Alapítvány, Kalandok és Álmodások Szakmai Műhely)
- Gyászcsoporthoz vezetése gyakorlata
- OH kártya instruktorként, Resilio
- Points of You tréner
- Erőszakmentes Kommunikációs tréning
- Vizuális Facilitáció
- LEGO Serious Play® facilitátor
- Akkreditált DISC tanácsadó
- Metamorphoses Meseterapeuta képzés

RELEVÁNS SZAKMAI PROJEKTEK

TOOL FAIR WORKSHOPOK

Tool Fair nemzetközi konferenciákon workshopok megvalósítása (2019, 2017) és kiállítóként, résztvevőként való megjelenés (2019, 2018, 2017). Workshop témák: Keys of Solution Process, Mirror Cards & Solution Focused Feedback.

MENTOROK KÉPZÉSE ÉS FELKÉSZÍTÉSE

Helyi projektek keretében lokális mentor hálózat felkészítése mentorálási folyamatokra, kis csoportos tréningek megvalósítása. Mentori portfólió felépítésének támogatása, egyéni feladatlapok kifejlesztése.

TRÉNERI EDZŐTÁBOR KÖZÖSSÉG

2019-ben elindítottunk egy magyar trénerekből álló közösséget, ahol a fő célkitűzés a tudás- és tapasztalat megosztás, közösség építés, kapcsolódás. A közösség Facebook csoportjában 600+ tréner van jelenleg, folyamatban van egy egyesület létrehozása. 2021-ben megtartottuk az első 150 fős online tudásmegosztó konferenciánkat.

MEGOLDÁSFÓKUSZÚ EGYESÜLET

2019 második felében elnökségi feladatokat vállaltam a Megoldásfókuszú Egyesületben, ahol a főbb feladataim a kommunikáció, programszervezés és szakmai anyagok készítése.

TRÉNING FORGATÓKÖNYVEK KÉSZÍTÉSE

Tréneri kézikönyv és forgatókönyv, résztvevői kézikönyv készítése 40 órás női vezetők képzése témakörben. Tananyag és gyakorlat gyűjtemény sportfoglalkozások és hagyományörzés témakörben pedagógusok számára.

NYÍLT TRÉNINGEK

Az elmúlt 8 évben nyílt programokon főleg vállalati vezetők, HR vezetők, civil szervezetek vezetői, trénerek, coachok vettek részt. A programok HR és szervezetfejlesztés, vezetői kompetenciák fejlesztése témakörökben valósultak meg.

TÜKÖR KÁRTYA FACILITÁTOR

A Tükör kártya saját fejlesztésű tréning és coaching eszköz, amely megoldásfókuszú visszajelzésre, megerősítő üzenetek megfogalmazására használható, valamint klasszikus képkártyaként is jól működik. A kártyákat tréningek mellett konferenciákon használjuk, 2019-ben a Venustus vezetői konferencián "visszajelző tér" programot valósítottunk meg.

VEZETŐ IMPLEMENTÁCIÓS TANÁCSADÓ

2019-2020-ban az Eszterházy Károly Egyetem kiemelt projektjében iskolai workshopok facilitátorainak tartottam felkészítőt arra vonatkozóan, hogy az aktív tanulás, élményközpontú oktatás elemeit hogyan tudják tovább adni pedagógusok részére. A műhelyek egy része személyes, másik része pedig online valósult meg.

TED X LIBERTY BRIDGE WOMEN

A TEDx esemény szervezésében a coach csapat és a szponzori csapat vezetéséért felelek.

REZILIENZIA FEJLESZTÉSE: VÉDŐFAKTOROK ERŐSÍTÉSE, RIZIKÓFAKTOROK CSÖKKENTÉSE

A reziliencia fejlesztésének egyik kulcsa a védőfaktorok erősítése és a rizikófaktorok tudatos csökkentése. A védőfaktorok olyan személyes vagy környezeti erőforrások, amelyek segítenek megküzdni a nehézségekkel, például a támogató kapcsolatok, a pozitív énkép, a problémamegoldó képesség vagy az optimista gondolkodás. Ezek tudatos fejlesztése növeli annak esélyét, hogy egy nehéz helyzetből tanulási lehetőség vagy fejlődési tapasztalat szülessen. Ugyanakkor fontos felismerni a rizikófaktorokat is, amelyek növelhetik a sérülékenységet, például a tartós stresszt, a társas támogatás hiányát vagy a túlzott önkritikát. A reziliencia fejlesztése során törekszünk arra, hogy ezeket a kockázati tényezőket mérsékeljük vagy kezelhetőbbé tegyük. A mindennapi gyakorlatok – például az érzelmi tudatosság fejlesztése, az erőforrások tudatosítása vagy a támogató kapcsolatok ápolása – hozzájárulnak a belső stabilitás kialakulásához. Így a reziliencia nem csupán a nehézségek túlélését jelenti, hanem azt a képességet is, hogy a kihívások közepette megőrizzük alkalmazkodóképességünket és fejlődési lehetőségeinket.

KREATÍV ÉNMÁRKA ÉPÍTÉS: STORYTELLING ÉS NYILVÁNOS BESZÉD

A történeteknek elemi erejük van: segítik a bevonódást, kapcsolódást, és megjegyezhetővé tesznek minket. De hogy lehet különböző munkahelyi szituációkba történeteket beépíteni? Milyen a jó történet? Vajon mindenki tud sztorikat mesélni? Mindenki története lehet olyan érdekes, hogy elmeséljük egy interjún vagy akár a munkahelyünkön? Mit kezdjen az, aki nagyon izgul, és még ha lennének is jó történetei, nem meri elmondani azokat?

A program során a résztvevők történetmesélési eszközökkel ismerkednek meg, összegyűjtik a saját top 7 történetüket, és gyakorlati tanácsokat kapnak arra vonatkozóan, hogy ezeket hogyan lehet hatásosan és emlékezetesen elmesélni másoknak.

INTELLIGENCIÁK SZEREPE A KARRIERÚTON

"Nagyon szeretem a képeket, vizuális típus vagyok."

"Nekem a számok a mindenem, mert logikusak és kiszámíthatóak."

"Akármit csinálok, ha közben zene megy, sokkal jobban megy."

Ilyen és hasonló mondatok sokaságával találkozhatunk nap mint nap, de vajon mitől függ az, hogy valaki lazán felvesz magáról egy videós önéletrajzot, mások pedig inkább a világból elfutnának, csak ne kelljen már megint képekből választani? A 8 intelligencia megmutatja, hogy milyen gyakorlatokban, helyzetekben, munkafolyamatokban érezzük magunkat igazán jól, ezek ismerete rávilágít arra, hogy mivel tudjuk saját magunk számára élvezetessé, örömtelivé, könnyeddé tenni a különböző élethelyzeteket. A program során a résztvevők önértékelésen és gyakorlatokon keresztül szereznek arról tapasztalatot, hogy nekik mi a domináns intelligenciájuk, és hogy ezt hogyan tudják kamatoztatni a munkaéletükben.

MEGOLDÁSFÓKUSZÚ KARRIERTERVEZÉS SELF COACHING ESZKÖZÖKKEL

A megoldásfókuszban erőforrás-szemlélettel vagyunk jelen, a lépéseinket és cselekvéseinket arra építjük, ami már jól működik. A karriertervezés tudatos szintre viszi a szakmai életút elemeit: honnan hová tartunk, mik a fontos mérföldkövek, mi az egyediség és megkülönböztetés eszköztára? A self coaching eszközök használata segít ránézni elakadásokra, élethelyzetekre egy olyan szemüvegen keresztül is, amit egy külső coach hozna a saját tervezési folyamatunkba: ez a szemüveg pozitív, támogató, jövő orientált és előremutató. A három terület találkozásából egy olyan gyakorlati program született meg, amelyben a résztvevők gyakorlatokon és önreflexión keresztül saját maguk számára állítanak össze egy karrier-portfóliót, amihez álláskeresés, interjú felkészülés és később az egyéni fejlesztések, értékelés során is újra vissza tudnak térni hasznos inspirációért. A program része egy munkafüzet, amit minden résztvevő elektronikusan megkap.

ASSZERTÍV TÁRGYALÁSTECHNIKA

Feszült vagyok az interjú előtt, izgulok az első munkanapon, szorongok ha a gyengeségeimről kell idegeneknek beszélni. Ismerős érzések? Az asszertivitás nem csak egy egyszerű kommunikációs technika, hanem egy életszemlélet és hatékony életvezetési stratégia is lehet. A karrierünk, munkánk során rengeteg olyan helyzet van, ahol érzelmek sokasága tör elő, legyen szó félelemről, örömről, háláról, elégedettségről: ezekből mind előnyt és hasznos lehet kovácsolni akkor, ha megértjük a mögötte meghúzódó egyéni motivációkat, szükségleteket és ezekre tudjuk építeni a kommunikációnkat és cselekvéseinket. A program során tipikus helyzeteket és nehéz eseteket dolgozunk fel asszertív szemléletről, legyen szó egy nehéz interjúról vagy fizetésemelésről, felmondásról vagy referencia kérésről. A helyzetek a karrier út számos területéről vannak: álláskeresés, interjú, munkamegállapodás, tréning, értékelés, visszajelzés.

VÁLTOZÁS-ÁLLÓ KOMPETENCIÁK

Az interneten ömlenek az információk, jönnek az e-mailek, csörög a telefon, ügyfelek és munkatársak egyre magasabb elvárásokkal vannak jelen a közös munkában. Hogyan lehet jól megfelelni a folyamatosan változó körülmények között, és hogy lehet mindezt úgy csinálni, hogy közben önazonosak maradunk, jól érezzük magunkat a bőrünkben, örömről leljük a munkában?

A 10 változás-álló kompetencia egy lehetséges válasz: aki ezekkel rendelkezik, nagy valószínűséggel talpon tud maradni nehéz élethelyzetekben vagy dinamikusan változó környezetben is. Minden kompetenciához tartozik egy önismereti feladat, egy önértékelés és 2-3 gyakorlat, amivel ezeket fejleszteni lehet. A program során ezen a 10 kompetencián megyünk végig, a résztvevők pedig egy munkafüzet formájában a program után is tudnak dolgozni a kompetenciák fejlesztésén.

FEJLESZTÉSI FORMÁK

Az alábbi folyamatokban tudok egyéni vagy csoportos támogatást nyújtani. Ha van egy elakadás, nem muszáj a formát kijelölni: érdemes leülnünk egy segítő beszélgetésre vagy egyéni konzultációra, aminek a végén szívesen teszek javaslatot a megfelelő forma és módszer kiválasztására!

Tréning: Gyakorlatorientált, élményalapú fejlesztési folyamat, amelyben a résztvevők új ismereteket, készségeket és konkrétan alkalmazható módszereket sajátítanak el.

Egyéni coaching: Személyre szabott fejlesztési folyamat, amely támogatja az ügyfelet saját céljai, erőforrásai és megoldásai megtalálásában.

Csoportos coaching: Közös témára épülő fejlesztési forma, amelyben a résztvevők az egyéni felismerések mellett egymás nézőpontjaiból és tapasztalataiból is tanulnak.

Teamcoaching: A csapat egészének működését fejlesztő folyamat, amely az együttműködés, a kommunikáció és a közös célok eredményesebb megvalósítását támogatja.

Vezetői coaching: A vezetőket szerepük tudatosabb betöltésében, döntéseik meghozatalában és vezetői eszköztáruk bővítésében segítő személyre szabott folyamat.

Előadás: Inspiráló és gondolatébresztő tudásátadás, amely új nézőpontokat, jól használható modelleket és gyakorlati ötleteket kínál a hallgatóságnak.

Meseterápia: A népmesék szimbolikus világára és ősi tudására épülő önismereti és támogató módszer, amely segít kapcsolódni a belső erőforrásokhoz és a változás lehetőségeihez.

Mediáció: Strukturált, pártatlanul vezetett folyamat, amely támogatja a konfliktusban álló feleket abban, hogy megértsék egymás szempontjait, és közösen elfogadható megoldást találjanak.

Szupervízió: Reflektív szakmai fejlesztési folyamat, amely segít ránézni a munkához kapcsolódó helyzetekre, elakadásokra és szerepekre, miközben erősíti a szakmai tudatosságot.

Egyéni tanácsadás: Személyre szabott szakmai támogatás, amely konkrét kérdések, helyzetek és kihívások átgondolásához kínál új nézőpontokat és gyakorlatban is használható megoldásokat.

Mentorálás: Tapasztalat- és tudásmegosztásra épülő fejlesztési kapcsolat, amely iránymutatással, visszajelzéssel és bevált gyakorlatokkal segíti a szakmai fejlődést.

KIEMELT MÓDSZEREK

A egyes fejlesztési folyamatokban az alábbi módszereket kombinálom egyéni igények alapján.

Képkártyák: A képek asszociációkat, érzéseket és történeteket hívnak elő, ezáltal segítik az önkifejezést, az önreflexiót és az új felismerések megszületését.

Élménypedagógia: A tapasztalati tanulásra épülő módszer, amelyben a résztvevők a cselekvés, a közös élmény és annak tudatos feldolgozása által fejlődnek.

Megoldásfókusz: Erőforrásokra, lehetőségekre és a kívánt jövőre építő szemlélet, amely segít felismerni, mi működik már, és mi lehet a következő apró, megvalósítható lépés.

Reziliencia: A lelki alkalmazkodóképesség és a megküzdési erőforrások fejlesztése, amely támogatja a nehéz helyzetekkel való eredményesebb megbirkózást és az egyensúly visszanyerését.

Természetkapcsolat: A természeti környezethez való tudatos kapcsolódás lelassít, új nézőpontokat nyit, és támogatja a testi-lelki feltöltődést, valamint az önreflexiót.

Kreatív eszközök: A játékos és alkotó módszerek kimozdítanak a megszokott gondolkodási mintákból, és teret adnak az új ötleteknek, összefüggéseknek és megoldásoknak.

Mese: A mesék képekkel, szimbólumokkal és próbatételekkel mutatnak utat az élethelyzetek megértéséhez, az erőforrások felismeréséhez és a változáshoz.

LEGO®: Az építés láthatóvá és megfoghatóvá teszi a gondolatokat, így támogatja az összetett helyzetek közös megértését, az aktív részvételt és az új megoldások kialakítását.

Alkotás: Az alkotófolyamat teret ad a belső tartalmak kifejezésének, segíti az önreflexiót, és kézzelfoghatóvá teszi az érzéseket, gondolatokat és felismeréseket.

Zenei elemek: A zene és a hangok segítik a ráhangolódást, az érzelmek megélését és kifejezését, valamint különleges keretet adnak az egyéni és közös élményeknek.

KÖZÖSSÉGEK



SOLUTIONFOCUS
Megoldásközpontú
Egyesület

TED^x LibertyBridgeWomen
x = independently organized TED event



Boldizsár Ildikó
Nemzetközi Meseiskolája



Profiles International
Hungary
imagine great people™



**Élet-öröm
programok**



élményakadémia



Önfejlesztők Háza
Közösségi Iroda és Terápiás Központ

