



SZIRTESI-NAGY RÉKA

SZOLGÁLTATÁSI PORTFÓLIÓ

2022

TRÉNING
TANÁCSADÁS
COACHING
MEDIÁCIÓ
SZAKMAI ÍRÁSOK

COACHING TAPASZTALAT

- A coaching ügyfeleimet megoldásfókuszú kérdésekkel, módszerekkel támogatom, egyéni és csoportos formában egyaránt.
- Főbb coaching témakörök: karrier, egyensúly, vezetői szerepek, életszerepek, kommunikáció, önismeret, önfejlesztés.
- A folyamatokban igény szerint sokféle kreatív eszközt, provokatív kérdést vagy meglepő technikákat használok annak érdekében, hogy elmozdulás jöhessen létre, új nézőpontoknak legyen tér, és a fókusz a vágyott jövő felé tudjuk irányítani.
- Hiszek abban, hogy a coaching során az ügyfél észre tudja venni saját jól működő mintázatait, erőforrásait és azokra építve tovább tudni lépni egy általa vágyott irányba.
- ACC minősítés éve: 2020.

TRÉNING TAPASZTALAT

- Főbb témakörök: önismeret, konfliktuskezelés, stresszkezelés, játékosítás, facilitáció, reflektálás, kommunikáció, érzelmi intelligencia, vezetői kompetenciák, személyes márka építése.
- Az elmúlt 12 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.

ÖNSZABÁLYOZÓ TANULÁS

Mi szükséges ahhoz, hogy az emberek felelősséget vállaljanak a saját tanulási és fejlődési folyamatukért? Hogyan lehet kevésbé motivált célcsoportot lelkesé tenni?

STRESSZKEZELÉS ÉS KIÉGÉS MEGELŐZÉSE

Mit jelent pontosan a stressz és hogyan lehet a hasznunkra fordítani? Milyen jelei vannak a kiégésnek? Meddig visszafordítható egy kiégési folyamat és meddig lehet megelőzésről beszélni?

CSOPORTDINAMIKA

A csoportok tipikus működési mintázatai és a csoportban való működés fázisai. Egyéni csoportvezetői kompetenciák átvilágítása. Személyiségtípusok a csoportban és azok kezelése. Módszerek és gyakorlatok csoportok aktivizálására, a bevonódás növelésére, lelkesítésre, lezárásra.

COACHING MÓDSZEREK ALKALMAZÁSA CSOPORTOS ÉS EGYÉNI FOLYAMATOKBAN

Mit csinál egy coach azon túl, hogy kérdez? Honnan tudja, hogy mikor mit érdemes kérdezni? Mitől lesz jó egy kérdés, mikor segíti a másik felet? Milyen típusú kérdéseket érdemes különböző helyzetekben használni? Kérdezéstechnika és kérdéstérképek készítése.

MOTIVÁCIÓ ÉS FLOW

Hogy lehet a saját és mások motivációját fenntartani adott helyzetekben? Mi a különbség külső és belső motiváció között? Hogyan kapcsolódik a motiváció a szükségletek és érzelmek témaköréhez?

VISSZAJELZÉSEK ADÁSA, POZITÍV ÉS MEGERŐSÍTŐ VISSZAJELZÉSEK

Mit jelent pontosan a stressz és hogyan lehet a hasznunkra fordítani? Milyen jelei vannak a kiégésnek? Meddig visszafordítható egy kiégési folyamat és meddig lehet megelőzésről beszélni?

KOMMUNIKÁCIÓ

Az asszertivitás megalapozása önismereti eszközökkel lehetővé teszi számunkra, hogy önmagunkkal, szükségleteinkkel kapcsolódni tudjunk, és mások számára is megfelelő módon ki tudjuk fejezni, hogy egy adott helyzetben mi lenne számunkra elfogadható, jó vagy éppen a lehető legjobb.

TRÉNING ÉS COACHING ESZKÖZÖK

- Képkártyák
- Motivációs kártyák
- Érzelem kártyák
- Kérdés kártyák

Hogy és mikor érdemes facilitációs folyamatokba eszközöket beépíteni? Mit lehet és mit érdemes kezdeni egy csomag képkártyával? Egyéni és csoportos gyakorlat típusok képkártyákkal.

VIZUÁLIS MÓDSZEREK

A grafikus jegyzetelés alapjai és használati lehetőségei a facilitációs folyamatokban. Egyszerű ábrák, vizuális jegyzetek, sablonok készítése. Egyéni vizuális szótár felépítése.

Facilitációs folyamatokban használható sablon könyvtár elkészítése, tematikusan vagy módszer specifikusan (például, jégtörő gyakorlatokhoz, adott témakörhöz, kérdéstípusokhoz, stb.)

A mindmap és más hasonló vizuális módszerek lehetséges beépítése.

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

EFOP 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 trénekből 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 hagyományőrzés 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.

WORKSHOP TÁBOR

2019-ben egy 5 napos fiataloknak szóló vállalkozás-fejlesztési és önfejlesztési táborban mentor-trénerként támogattam a workshopokat tartó facilitátorokat a program részletes kitalálásában, felkészülésben a workshopok megvalósítására, energizáló és reflektáló gyakorlatok beépítésére.

SZIRTESI- NAGY RÉKA



RÓLAM

Az elmúlt 13 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.

KÉPZÉSEK

- Training of Trainers 2019 (Erasmus+)
- Megoldásfókuszú coaching
- Megoldásfókuszú team coaching
- Élménypedagógia
- Gyászcsoporthoz vezetése gyakorlatok
- OH kártya instruktorként, Resilio
- Points of You tréner
- Erőszakmentes Kommunikáció
- Vizuális Facilitáció


REFERENCIÁK

- Coop Hungary, CoopStar Zrt., KopKa Zrt., Coop Szeged, Egyetértés Coop, Tabi Coop
- Atmedia Kft.
- Grundfos Kft.
- Böllhoff Kft.
- Menedzserképző Központ
- A Kert Bisztró
- Eszterházy Károly Egyetem
- Businesscoach Kft.
- Egyéni vezetői ügyfelek nagyvállalati környezetből, valamint KKV cégvezetők
- Nyílt és csoportos programok

KAPCSOLAT

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

 reka.nagy@dft.hu

 06 20 33 80 155

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