



## Mire vagy a legbüszkébb a szakmai munkádban?

A legnagyobb büszkeség számomra, hogy a szakmai munka során velem találkozó személyeknek a gyakorlatban jól alkalmazható tudást adhatok át. Ők e tudással felvértezve, a mindennapokban jobban képesek kezelni a stresszt vagy éppen hatékonyabban tudnak kommunikálni, ami céljaik elérésében segíti őket. Szeretek nap mint nap ezért dolgozni, mert úgy érzem, munkámnak jelentős hatása van azokra, akikkel kapcsolatba kerülök. Mindig is ennek elérése volt a célom.

## KÉPZETTSÉG

- Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Bölcsészettudományi Kar – viselkedéselemző BA diploma
- Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar – okleveles pszichológus, munka- és szervezetszociológia szakirány
- Okleveles WÉK facilitátor

## SZAKMAI TAPASZTALAT

- 2018- Valoro Consulting Kft. – Junior tanácsadó, majd Tanácsadó, Tréner
- 2017- Bespoke Principles Kft. – Tanácsadó
- 2016-2017 – FMD Neuroconsulting Kft. – Tanácsadó
- 2015-2016 – Stressz-M – Gyakornok
- 2015-2016 – Franklin Covey Magyarország – Tréning asszisztens
- 2014-2016 – BME GTK Ergonómia és Pszichológia Tanszék – Egyetemi demonstrátor

## VÁLOGATOTT REFERENCIÁK

- Evosoft Hungary Kft. – projektvezető, tréningtartás stresszkezelés, érdekérvényesítés, hierarchia nélküli csapatkommunikáció, Project Responsible és Service Manager vezetői szerep témákban
- OTP – projektvezető, telefonos kommunikáció tréning, asszertív kommunikáció és konfliktuskezelés tréning, mentori tréning
- IT Services Hungary – AC/DC programok, egyedi együttműködés-fejlesztés programok megvalósítása
- MVM – Hatékonyságfejlesztés DISC alapon
- SMR Automotive – kommunikáció és stresszkezelés, csoportvezetői tréning
- SIIX Hungary Kft. – kommunikáció, konfliktuskezelés és együttműködés tréning
- Uniqa Biztosító Zrt. – stresszkezelés tréning
- Csongrád Megyei Kormányhivatal – projektvezető és kapcsolattartó, 360 fokos felmérés támogatása, teljesítménymenedzsment rendszer kidolgozása

## KAVCSÁK RÉKA

TANÁCSADÓ, TRÉNER

### Szakmai kompetenciák

- Szervezetfejlesztési projektek
- Stresszkezelés
- Asszertív kommunikáció, együttműködés
- Projekt támogatás
- Assessment Center, Development Center
- 360°-os értékelés