



<b>Szakember</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovas Szabolcs</li> </ul>
<b>Ülések időtartama</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egyéni önismeret (személyes hatékonyság fejlesztése, life coaching, vezetői coaching) – 50 perc / alkalom</li> <li>• Késői érkezés – az ülés hátralévő részében tartanunk kell az eredetileg meghatározott időpont végét</li> </ul>
<b>Költség</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annak érdekében, hogy az ár reális legyen számodra, az egyéni fejlesztés díja a te saját átlagos órabéred + annak 50%-a. Kérlek, hogy te mondd meg, hogy mennyi ez az összeg az első találkozónkat követően – pénzügyi dokumentációra nincs szükség.</li> <li>• Offline megvalósítás esetén ez a díj 4000 Ft-tal növekszik.</li> </ul>
<b>Lemondás</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha le szeretnéd mondani a foglalást, ahhoz arra van szükség, hogy legalább 2 nappal (48 órával) az időpont előtt tedd meg – nem fizetendő díj</li> <li>• 48 órán túli lemondás esetén – a teljes díj fizetendő</li> <li>• Vészhelyzet vagy baleset esetén a szabadidőm függvényében az adott héten másik időpontot tudok felajánlani neked</li> </ul>
<b>Indulás</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. beszélgetés, online, max. 50 perc – kezdeti „kémia” meeting és gyakorlati tudnivalók megbeszélése - ingyenes</li> <li>• 2-4. ülés, személyesen vagy online, 50 perc - a célok és elvárások meghatározása, a közös munka kipróbálása egymással és döntés a folytatásról. A cél itt, hogy mindketten egyaránt többet tudjunk meg a valódi problémádról, ami sokszor nem ugyanaz, mint amit először gondolnánk, ezért ez a közös munkánk egy értékes szakasza. Jellemzően ennyi idő elég ahhoz, hogy körvonalazódjon, milyen irányba érdemes elindulnunk - fizetős</li> <li>• Ezt követően folyamatos ülések - fizetős</li> </ul>
<b>Befejező alkalom</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A jelzést követően legalább egy ülés, hogy lezárjuk a munkánkat, tovább irányítsalak máshoz, vagy összefoglaljuk az üléseket.</li> </ul>
<b>Képesítéseim</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tranzakcióanalízis Szakember (Transactional Analysis Practitioner – International Centre for Transactional Analysis Qualifications).</li> <li>• Csoportvezető (Csoportanalitikus és Kiképző Társaság)</li> <li>• Williams Életkézségek – Stresszmenedzsment technikák facilitátori képzés (Selye János Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság)</li> <li>• Hipnózis és relaxációs technikák (National Guild of Hypnotists)</li> <li>• Közgazdász diploma vállalati tanácsadás szakon (Szent István Egyetem)</li> </ul>

## AZ ALKALMAK SORÁN HASZNÁLT SZEMLÉLETEM

- a **tranzakcióanalízisen (TA)** alapul, amely egy olyan szemléleti keret, melynek középpontjában különböző pszichológiai modellek állnak.
- A tranzakcióanalitikusok azon dolgoznak, hogy felfedezzék saját maguk és más emberek pszichológiai dinamikáit és ugyanebben segítik ügyfeleiket is azáltal, hogy **elmagyarázzák a TA modelleket és az ügyfeleket arra invitálják, hogy ők elemezzék saját magukat azokkal**. A tranzakcióanalízist saját személyes hatékonyságára felhasználó résztvevők részéről arra van szükség, hogy **a TA elméleteket saját pszichológiai dinamikájuk megértésére és viselkedésük tudatos megválasztására használják a hétköznapiakban**.
- Azáltal, hogy megérted és tudatában vagy az énállapotaidnak és a benned lévő hiedelmeknek, megerősítheted az itt és mostra való reagálás képességét (**Belső Felnőtt**). Ez sokkal előnyösebb, mint a múltbéli tapasztalataidból (**Belső Gyermeke**) vagy a múltbéli szülői figuráidtól (**Belső Szülő**) származó régi mintáid. Ennek következtében egy adott helyzetre **egyre több viselkedési alternatíva** válhat elérhetővé számodra.
- Az alkalmak során valószínű, hogy **időnként kihívás elé állítom a gondolkodásod, a viselkedésed vagy azt, ahogyan érzel**. Ennek célja, hogy felismerd mintázataidat és felül tudd bírálni saját meglévő hiedelmeidet magadról és másokról és újakat tudj kialakítani helyettük, olyanokat, amik hasznosabbak számodra.

## DISZKRÉCIÓ

**Minden ülés bizalmas köztem és közted, mint ügyfelem között.** Van azonban néhány korlát a titoktartásban:

- Ha úgy érzem, hogy valószínűleg kárt okozhatsz magadnak vagy másoknak. Amikor csak lehetséges, csak a te engedélyeddel osztom meg másokkal ezt az információt, és a kapcsolatfelvétel előtt ezt az ülésen megbeszéléssel veled. Ha azonban úgy érzem, hogy te vagy egy másik személy biztonsága súlyosan veszélyben van, akkor az engedélyed nélkül is felvehetem a kapcsolatot külső szolgáltatókkal.
- A titoktartásnak jogi korlátai vannak a bűncselekmények elkövetésének vagy elkövetési szándékának felfedése esetén, mint például a terrorizmus lehetősége, a kábítószer-kereskedelemmel kapcsolatos törvények és a gyermekvédelmi törvények.
- Amennyiben bírósági idézés érkezik hozzám, kötelezhetnek arra, hogy válaszoljak a rád, mint ügyfelemre vonatkozó kérdésekre.

## ADATKEZELÉSI TÁJÉKOZTATÓ

A TA közösségen belül szokás, hogy írásos jegyzeteket és hangfelvételeket készítünk a munkánkról. A hangfelvételt én készítem egy erre kijelölt eszközzel, így én magam és igény esetén te is vissza tudod hallgatni, hogy további felismerésekkel gazdagodhass. A hangfelvételeket kizárólag saját felhasználásra osztom meg, szigorúan tilos azt mással megosztani.

Az adatkezelés szabályaira a GDPR (Európa Parlament és a Tanács (EU) 2016/679 és a 2011. évi CXII tv. (Infotv.) rendelkezései alkalmazandók. Az adatkezelés jogalapja az Érintett önkéntes hozzájárulása. Az adatkezelés minden esetben csak az érintett hozzájárulásával történik, a hozzájárulás megadása önkéntes és bármikor visszavonható.

**Az adatkezelés célja** az egyéni fejlesztéseken elhangzottak rögzítése annak érdekében, hogy azt elolvasva vagy visszahallgatva emlékeztetőként szolgálhasson, szolgáltató ezek mentén saját szolgáltatásának színvonalát növelhesse.

**Érintettek megnevezése:** akik igénybe veszik az egyéni fejlesztés szolgáltatást

**Kezelt adatok köre:** A beszélgetések hanganyaga és a hanganyagban elhangzó információk illetve az ezekről készült írásos jegyzetek.

**Adattárolás határideje:** Az Adatkezelő a hanganyagokat és írásos jegyzeteket az adatkezelési cél eléréséig, vagy a hozzájárulás visszavonásáig, ennek hiányában maximálisan a rögzítéstől számított 7 évig őrzi meg.

### Adatok tárolása, adatokhoz való hozzáférés

Az érintett kérésére a hangfelvétel vagy írásos jegyzetek másolatát az érintett rendelkezésére bocsátom. A hanganyagok a saját szerveremen kerülnek tárolásra, jelszóval védve, melyhez csak én férök hozzá, illetve az érintett kérelemre megkapja a saját hanganyagát és/vagy az írásos jegyzeteket. Harmadik fél nem fér hozzá a hanganyagokhoz és írásos jegyzetekhez.

## **Az adatkezeléssel összefüggő jogaid, jogérvényesítési lehetőségek**

Az érintett tájékoztatást kérhet személyes adatai kezeléséről, valamint kérheti személyes adatainak helyesbítését, törlését, illetve kérheti az adatkezelés korlátozását. Az érintett természetes személyek a személyes adataik kezelésével kapcsolatos jogaik érvényesítését, írásban jelenthetik be az alábbi elérhetőségen a Szolgáltató adatvédelmi tisztviselőjének címezve ([privat@lovasszabolcs.hu](mailto:privat@lovasszabolcs.hu)). Az érintett jogainak megsértése esetén a vonatkozó jogszabályok rendelkezéseinek megfelelően bírósághoz fordulhat, továbbá, a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóságnál (NAIH) bejelentéssel bárki vizsgálatot kezdeményezhet. A Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság elérhetőségei: Székhely: 1055 Budapest, Falk Miksa u. 9-11. Postai levelezési cím: 1363 Budapest, Pf.: 9; Telefon: +36 1 391 1400; Fax: +36 1 391 1410; E-mail: [ugyfelszolgalat@naih.hu](mailto:ugyfelszolgalat@naih.hu); Web: [www.naih.hu](http://www.naih.hu). Az érintett a személyes adatai védelméhez fűződő jogai megsértése esetén jogosult bírósághoz fordulni. A per elbírálása a törvényszék hatáskörébe tartozik. A per – az érintett választása szerint – a lakóhelye szerinti törvényszék előtt is megindítható (a törvényszékek felsorolását és elérhetőségét az alábbi linken keresztül tekintheti meg: <http://birosag.hu/torvenyszekek>).

A tájékoztatást tudomásul vettem az adatkezeléshez hozzájárulok e dokumentum aláírásával.

## **LEGJOBB GYAKORLAT**

Munkámra rendszeresen reflektálok szupervízióban. Ennek célja tevékenységem ellenőrzése és annak biztosítása, hogy megfeleljek a legjobb gyakorlatoknak. A szupervíziót bizalmasan végzem, teljes mértékben biztosítva van számodra az anonimitás.

## **OFFLINE VAGY ONLINE MUNKA**

Lehetőséget kínálok személyes vagy online munkára is. Amikor online dolgozunk, javaslom a Jitsi felület használatát ([www.jitsi.org](http://www.jitsi.org)). Mint minden elektronikus platform esetében, ennek 100%-os biztonságát nem tudom garantálni. Amikor online dolgozunk nem a felületen rögzítem az ülés hanganyagát, így a felületen keresztül nem kerül rögzítésre. Online munka esetén bizalmas környezetben helyezkedek el. Kérlek téged is, hogy fontold meg, hogyan tudod biztosítani magadnak a kényelmes, bizalmas, zavartalan körülményeket.

## **KÖZÖSSÉGI MÉDIA**

Mivel az egyéni önismereti munka egy speciális kapcsolat, úgy döntöttem, hogy semmilyen formában nem fogadok ismerősnek jelöléseket a közösségi médiában a munkánk során.

## **ALKALMAK SZÁMA**

A közös munkára való szerződés hossza a te igényeidtől függ, ezt egyeztetjük, majd időnként felülvizsgáljuk. Általános információként:

- rövidtávú munka → 6-12 alkalom
- közepes időtávú munka → 13 – 40 alkalom
- hosszútávú munka → bármi, ami több, mint 40 alkalom

## **FIZETÉS**

- Az alkalmak fizetése készpénzben vagy átutalással történik
- Átutalásos fizetés esetén az ülés napján, a találkozót megelőzően történik

## **ÉRTESÍTÉS A BEFEJEZÉSRŐL**

A közös munka befejezésének igényét legalább egy üléssel a zárást megelőzően kérem. Ennek az a célja, hogy időt biztosítsunk a lezáratlan kérdések megoldására és a biztonságos és egészséges befejezésre. Ha bármilyen okból kényelmetlenül érzed magad az ülések alatt, vagy felzaklatónak találsz a viselkedésemet, kérlek hozd szóba, amikor ez megfogalmazódik benned.

## **ETIKA ÉS A SZAKMAI GYAKORLAT IRÁNYELVEI**

Az ITAA (International Centre for Transactional Analysis) valamint a CSAKIT (Csoportanalitikus és Kiképző Társaság) tagjaként és az ICTAQ-kal (International Centre for Transactional Analysis Qualifications) szerződésben állva e szervezetek etikai és szakmai gyakorlatra vonatkozó kódexei mentén dolgozom. Panasz esetén e szervezetekkel közvetlenül is kapcsolatba léphetsz.

**Ezúton megerősítem, hogy elolvastam és megértettem a fenti információkat. Megértettem és elfogadom a szerződési feltételeket. (Ha bármikor szeretnéd visszavonni ezt a beleegyezést kérlek értesíts engem.)**

.....  
(dátum, ügyfél neve, ügyfél aláírása)

.....  
(dátum, szakember neve, szakember aláírása)

**Weboldal:**

[www.lovasszabolcs.hu](http://www.lovasszabolcs.hu)

**E-mail:**

[hello@lovasszabolcs.hu](mailto:hello@lovasszabolcs.hu)

**Telefon:**

+36-30/542-113-2