



...fejlődni mindig érdemes.



Schäfer Nóra

+36-70-6297721

nora@eletrolszoloelmeny.hu

schafer.nora1@gmail.com

www.eletről-szóló-élmény.hu

SZAKMAI TAPASZTALAT

Tréner | Training Universe Kft. | 2014 - jelenleg is

Tréner | DFT Hungária Kft. | 2014 - jelenleg is

Trénerként kis-és középvállalkozások, pszichológusok, pedagógusok számára tartok készségfejlesztő és szemléletformáló tréningeket az ország számos területén. Érdeklődésem középpontjában a munka-magánélet egyensúly megteremtéséhez szükséges készségek, a stresszel való megküzdés, a konfliktuskezelés, együttműködés és asszertivitás fejlesztése állnak.

Pszichológus, tréner | [életről-szóló-élmény.hu](http://eletről-szóló-élmény.hu) | 2013 - jelenleg is

Megoldásfókuszú egyéni konzultációimon abban támogatom a hozzám fordulókat, hogy meglássák és tudatosítsák erőforrásaikat és új nézőpontok felismerésén keresztül képessé váljanak leküzdeni az őket hátráltató meggyőződéseiket, gondolataikat, a bennük rejlő gátakat és ezáltal hatékonyabban alakítsák saját életüket.

Autogén tréning, illetve stresszkezelő csoportjaimon a stresszhelyzetekkel, kihívásokkal való hatékonyabb megküzdéshez szükséges készségek fejlesztésében támogatom klienseimet.

Élményalapú önismereti csoportjaink célja, hogy olyan tapasztalati helyzeteket és élményeket biztosítsanak a résztvevők számára, melyek hozzájárulnak önismeretük mélyüléséhez, önbizalmuk, kompetencia-érzésük, tudatosságuk fokozódásához, külső és belső erőforrásaik mozgósításához, új nézőpontok felismeréséhez. A gyakran fizikai, szellemi és érzelmi kihívásokkal járó feladatokban alkalmuk nyílik felismerni és kitágítani saját határaikat, biztonságos körülmények között, valamint új megküzdési stratégiákat próbálhatnak ki és sajátíthatnak el. A résztvevők a helyzetek során átélt tapasztalatok tanulságainak felismerésével, tudatosításával és beépítésével a mindennapokban is hasznosítható tudásra tehetnek szert.

Pszichológus, tréner | Servus Salutis Egyesület | 2013 - jelenleg is

Egyesületünk azzal a céllal alakult, hogy olyan eseményeket szervezzen meg és hozzon létre, amelyek elősegítik a test és lélek fejlődését, illetve ezek egészségének megőrzését. Önkénteseinkkel a tudatosság, az együttműködés, az elfogadás, az emberiség és a fenntarthatóság értékeit képviseljük, illetve ezek átadására törekszünk, képzések, tréningek, táborok keretei között.

Resztoratív facilitátor, pszichológus | Közösségi Szolgáltatások Alapítványa Magyarország | 2009-2014.

A Közösségi Szolgáltatások Alapítványa Magyarország a resztoratív (jóvátételi) szemlélet megismertetését és hazai bevezetését tűzte ki célul. Iskolai, családi és szélesebb közösségekben felmerülő konfliktusok kezelésére kínál megoldást, illetve a közösség, a kapcsolatok fejlesztésén, a családi erőforrások feltárásán, az egyéni felelősségvállalás erősítésén keresztül csökkenti a konfliktusok kialakulásának, illetve destruktívá válásának valószínűségét.

A TÁMOP 5.2.5 projekt keretein belül a Sói Ifjúsági Ház fiataljaival dolgoztam 2 éven keresztül az alábbi témákban:

- személyiségfejlesztés, önismeretük mélyítése
- egyéni tanácsadás (szupportív, krízisintervenciós célú)
- családdal való kapcsolattartás támogatása (resztoratív szemléletű ún. Családi Döntéshozó Csoportkonferencia létrehozásán keresztül)
- kommunikációs-, konfliktus- és indulatkezelési képességeik, felelősségvállalásuk erősítése csoportos, élményalapú folyamatokon keresztül;

A Balassagyarmati Fegyház és Börtönben áldozat-elkövető jóvátételi találkozók előkészítését, fogvatartottak interjúztatását végeztem Negrea Vidia szakmai koordinációja mellett.

A Mérei Ferenc Pedagógiai Intézet Agressziókezelő programjában résztvevő iskolákban a resztoratív szemlélet bevezetésében működtem közre esetmegbeszélések vezetésével, ko-facilitálással.

JELENTŐSEBB TRÉNINGJEIM

IBM Hungary ISSC	Együttműködést fejlesztő tréning 2015. szeptember 25.
...	Közösségi együttműködést fejlesztő tréning 2015. augusztus 28.
Generali a Biztonságért Alapítvány	Élményalapú prevenció program gyermekotthonban nevelkedő fiatalok számára drog fogyasztás és szexualitás, jövőtervezés témában (Sopron, Kisújszállás, Dévaványa) 2015. augusztus 10-12. és 2015. augusztus 24-26. Mebízó: Élményakadémia KHE.
életről szólóélmény.hu	Élmény- és tapasztalati tanulás alapú önismereti csoport magánszemélyek részére 2014. május – 2015. január; Képzési időtartam: 150 óra
Pedagógiai Szakszolgálat Tamási	„ÉLETÚT TÁMOGATÓ PÁLYAORIENTÁCIÓ A KÖZNEVELÉSSEN” Pályorientációs képzés pedagógusok részére 2015. június 8-10. Mebízó: DFT Hungária Zrt.
MOL Zrt.	Együttműködést fejlesztő tréning 2015. május 26. Mebízó: GT Personum Kft.
Pinguin Foods Kft. Baja	Kommunikációt és asszertivitást fejlesztő tréning 2015. május 21-22. Mebízó: Delta Sales Kft.
életről szólóélmény.hu	11 alkalmas autogén tréning és stresszkezelő csoportok magánszemélyek részére 2015. május 5- szeptember 22. 2015. március 9- június 1. 2015. január 13- március 31. 2014. szeptember 16- december 2. 2014. május 12- augusztus 4. 2014. március 5- május 21. 2013. november 27-február 19.
Delphi Hungary Kft. Szombathely	Stresszkezelő és kiégést megelőző tréning 2015. február 17-18. Mebízó: Training Universe Kft.
Altaterra Kft.	Együttműködést fejlesztő tréning 2014. október 18.; 2015. január 10.
Wigner Jenő Műszaki Informatikai Középiskola és Kollégium Eger	Konfliktuskezelő tréning pedagógusok részére 2014. október 9-10. Mebízó: DFT Hungária Kft.

Batthyány Kázmér Gimnázium Szigetszentmiklós	Élményalapú együttműködést fejlesztő tréning középiskolai osztályok számára 2014. szeptember 8-9. 2013. szeptember 10-11.
Mosolyvár Bölcsőde Budakeszi	Szervezet-és együttműködésfejlesztő tréning a Bölcsőde munkatársai részére 2014. augusztus 18-20.
März Fashion Kft. Gyula	Stresszkezelő tréning 2014. július 18. Megbízó: DFT Hungária Kft.
Tompa Mihály Református Általános Iskola, Kazincbarcika	„Pályaorientáció: miben és a legfőbb kérdés: hogyan tud segíteni a pedagógus a pályaválasztásban? 2014. június 26-28. Megbízó: DFT Hungária Kft.
NNG Kft.	Együttműködéstfejlesztő tréning 2014. június 13.
SOS Gyermekfalu Séi Ifjúsági Háza	Önismeretet, szociális készségeket, kommunikációt és konfliktuskezelést fejlesztő foglalkozások a séi gyermekotthon fiataljai számára 2011-2013. Megbízó: Közösségi Szolgáltatások Alapítványa Magyarország
Kolontár	Krízisintervenciós támogatás a vörösiszap katasztrófa áldozatai számára 2010. október Megbízó: Helperek Önkéntes Egyesület

KÉPZETTSÉGEK

- 2015.**
 - Wilderness Therapy Course (7 nap) | Jo Roberts
- 2014.**
 - Relaxációs és szimbólumterápiás képzés (2012-2014.) | Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület
 - IIRP Restorative Practitioner- trénerképző (40 óra) | IIRP Europe, Budapest
- 2013.**
 - Aspects of Outdoors – trénerképző (10 nap) | Metsäkartano Youth and Wilderness Centre, Rautavaara, Finland
 - Pár-és családterapeuta képzés elméleti szakasz (200 óra) | Magyar Családterápiás Egyesület
 - Tapasztalati Tanulás Hatékonyan, trénerképző (40 óra)| Boros András
- 2012.**
 - Autogén Tréning Képzés (100 órás) | Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület
 - „Az élménypedagógiától az élményterápiáig” Képzés (9 nap) | Vadaskert Kórház
- 2011.**
 - Erő a változáshoz” - segítő munka párkapcsolati erőszak áldozataival és azok gyermekeivel | Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület
- 2010.**
 - Prison Mediation Training | Dr. Marian Liebmann

- 2009.**
- Resztoratív konferenciák facilitálása képzés | Közösségi Szolgáltatások Alapítványa Magyarország

TANULMÁNYOK

Pázmány Péter Katolikus Egyetem

- 2011.**
- Pszichológus**
Diploma minősítése: jeles
Szakdolgozat címe: Stressz, megküzdés és érzelmi intelligencia összefüggései migrénben

TUDOMÁNYOS MUNKA

Oktatás

- Pázmány Péter Katolikus Egyetem, BTK, Pszichológia Szak, Bevezetés a resztoratív szemléletbe c. tárgy oktatása (2012-2014)

Konferenciák

- Schäfer N., Skaliczky D. (2015) – workshop
ÖSVÉNY-Magyar Tapasztalati Tanulás Konferencia, Dobogókő
- 2012. KEM-i Pedagógiai és Gyermekvédelmi Szakszolgálati Intézmény Szakmai Nap
Előadás címe: Konfliktuskezelési technikák
- 2012. Magyar Individuálpeszichológiai Egyesület Vándorgyűlése
Előadás címe: Resztoratív konfliktuskezelés: amikor nem a „Miért?” a fontos
- 2012. Budapesti Pszichológiai Napok
Műhely címe: Resztoratív technikák az iskolai környezetben és azon túl
- 2011. A Magyar Pszichológiai Társaság Nagygyűlése
Előadás címe: Migrén, stressz és érzelmi intelligencia

NYELVTUDÁS

Német Felsőfokú „C” típusú államilag elismert nyelvvizsga
Angol Középfokú „C” típusú államilag elismert nyelvvizsga

Budapest, 2015. október 13.

Schäfer Nóra