

A large, empty rectangular box with a thin black border is centered on the page. Inside this box, the words 'HYBRID COACHING' are written in a bold, black, uppercase, sans-serif font. The background of the entire page is a light-colored wooden desk with a visible grain pattern. In the top left, a portion of a white laptop keyboard is visible, showing keys for 'enter', 'return', 'shift', 'alt', and 'option'. In the top right, a white cup filled with dark coffee sits on the desk. To the right of the central box, two yellow pencils are lying diagonally on the desk. One pencil is in the foreground, showing its eraser and the brand name 'DIXON' and '6B' on its side. The other pencil is behind it, pointing towards the top right.



# BEMUTATKOZÁS

SZAKMAI TÁMOGATÁS, NEM TERÁPIA!

Céltudatos, maximalista ember vagyok, és mindig is az emberek segítése, fejlesztése volt a fő mozgatórugóm annak érdekében, hogy a lehető legtöbbet hozzam ki belőlük. Kreatívan és empátikusan, ugyanakkor határozottan nyújtok biztos támogatást mindenkinek, aki hozzám fordul.

Az elmúlt 17 évben dolgoztam kisvállalkozókkal, amerikai és német multinacionális cégekkel öt kontinensen, de több éves tapasztalatom van minisztériumi, egyéb közigazgatási intézményekkel. Ennek egy speciális területe a rendvédelem, amelynek köszönhetően egy valóban különleges szegmensben szereztem unikumnak számító jártasságot. Különösen nagy tapasztalatom van személyes krízishelyzetek megoldásában, szakmai elakadások feloldásában, prezentációs, kommunikációs és vezetői képességek fejlesztésében, a saját és csoportos motiváció megtalálásában, fenntartásában.

Végzettségemet tekintve mesterfokozatot nemzetközi kapcsolatok okleveles elemzőjeként szereztem diplomáciai szakirányon. Az anyanyelvemen kívül négy nyelvtudás szüntelen gyakorlásával fejlesztem tovább kulturális, gasztronómiai és politikai-gazdasági ismereteimet. Ezen kívül elvégeztem egy kétéves idegennyelvi intézményi kommunikátor képzést is, amely számos területen vált később hasznomra. Projekt managerként, szervezetfejlesztési szakemberként, tanácsadóként is dolgoztam, illetve dolgozom jelenleg is. Life&Business coachként tudásom folyamatosan bővíttem, hiszen rengeteg kiaknázatlan, új perspektíva van ezen a területen, amelyek személy szerint engem minden nap felvillanyoznak.

Hosszú, lassan több mint másfél évtizedes önismereti munka van mögöttem, és remélem, még körülbelül 60 évnyi előttem. Nincs két egyforma gondolkodásmód vagy probléma, így egyféle módszerrel nem lehet sikeresen dolgozni. Több társzaktám, módszert volt szerencsém saját bőrömön is megtapasztalni, amelyeket saját, speciális módszereim során is alkalmazok mindig az egyén szükségleteihez igazítva azokat.

**Hiszem, hogy minden problémára a megoldás bennünk lakozik, de a megtalálására néha segítségre van szükségünk.**

*Szilágyi Kata*

a Hybrid Coaching  
megalapítója

# PORTFÓLIÓ 2021

- LIFE COACHING
- BUSINESS COACHING
- EXECUTIVE COACHING
- TEAM COACHING



**HYBRID COACHING**

# LIFE COACHING

## FÓKUSZBAN A MAGÁNÉLET

**A nagy boldogság az ég ajándéka,  
a kis boldogságok  
az erőfeszítéseké.**



Szentül hiszem, hogy a life coaching nem választható el teljes mértékben a business coachingtól, hiszen életünk területei bizonyos pontokon akkor is csatlakoznak egymáshoz, ha azt nem szeretnénk.

Ugyanakkor helyezhetünk nagyobb hangsúlyt a magánéletre, és tarthatjuk konzekvens módon fókuszban életünk privát részét a coaching folyamatok során is. Ezek pontos témája rendkívül szerteágazó lehet, és természetesen nem minden magánéleti válság coaching kompetencia.

A teljesség igénye nélkül, az alábbi life coaching területeken van kiemelkedő tapasztalatom:

- **KRÍZISEKEN VALÓ ÁTSEGÍTÉS**
- **ELENGEDÉS ÚJ MEGKÖZELÍTÉSEKKEL**
- **PÁRKAPCSOLATI PROBLÉMÁK**
- **EGYÉNI FEJLŐDÉSI UTAK KÍSÉRÉSE**
- **NŐIESSÉG / FÉRFIASSÁG KÉRDÉSKÖRE**

# BUSINESS COACHING

## BÁBUKÉNT A SAKKTÁBLÁN?

Érdemes tudatosan megtenni a szükséges lépéseket, így előnyre tehetünk szert.



Életünk jelentős részét nem az otthonunkban, a szeretteink körében töltjük. Sőt! Sokszor több időt töltünk a munkahelyünkön, a kollégáinkkal és a főnökeinkkel. Még ha mindannyiunknak nem is adatok meg az a luxus, hogy hivatásként, szenvedéllyel tekintsünk a munkánkra, az ott eltöltött idő minősége, milyensége igenis kulcsfontosságú és elengedhetetlen. Kulcsfontosságú mentális és lelki egészségünk miatt, elengedhetetlen kiegyensúlyozottságunk, valamint önbecsülésünk tekintetében.

A teljesség igénye nélkül, az alábbi business területeken van kiemelkedő tapasztalatom:

- **MOTIVÁCIÓ MEGTARTÁSA**
- **MUNKAHELYVÁLTÁS / FELMONDÁS**
- **KONFLIKTUSKEZELÉS**
- **ÉRDEKÉRVÉNYESÍTÉS**
- **FIZETÉSEMELÉS KÉRÉSE**
- **EGYÉNI KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE**

# EXECUTIVE COACHING

## ÁLLANDÓ LÉPÉSELŐNYBEN

Egy jó stratégia nem csak azt tudja, mi lesz a következő lépése, hanem arra is képes, hogy versenytársa fejével gondolkozzon.



Az egyik legizgalmasabb, és legnagyobb kihívás az emberek vezetése, irányítása, amely nagyfokú felelősséggel is jár egyben. Óriási különbség van főnök és vezető között. Noha a munkatársak hosszabb távon sokkal inkább lojálisak egy céltudatos, emberarcú vezetőhöz, mindezt megtestesíteni nem könnyű, és sokszor stresszel, megpróbáltatásokkal járhat. Hosszú éveken át foglalkoztam felsővezetők támogatásával, és fejlesztésével. Mondhatjuk szívügyemnek, mert hiszem, kiváló vezetők stabilitást és biztonságot nyújtanak, amelyre 2021-ben minden eddiginél nagyobb szükség van.

A teljesség igénye nélkül, az alábbi executive coaching területeken van kiemelkedő tapasztalatom:

- **DÖNTÉSELŐSEGÍTŐ, RENDSZERSZEMLÉLETŰ TÁMOGATÁS**
- **HATÉKONYSÁG NÖVELÉS**
- **VEZETŐI ÉRDEKÉRVÉNYESÍTÉS**
- **MEGREKEDT PROJEKTFOLYAMATOK KÍSÉRÉSE**
- **TEAM MOTIVÁCIÓ MEGTEREMTÉSE / FENNTARTÁSA**
- **EGYÉNI KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE**

# TEAM COACHING

## MERT SZÖVETSÉGESEK NÉLKÜL NEM ÉRDEMES

**Egy kiemelkedő csapat mindenki érdeke.  
A munkatársaké, a vezetőké, a vállalaté.**

Nagyon kevés olyan munkahely létezik ma már, ahol nem kell másokhoz alkalmazkodni, ahol nem fordul elő a konfrontálódás, ahol nem jelenik meg az egymásra utaltság. Mégis csupán néhány embertől hallottam életem során, hogy szereti a munkáját, és még kevesebbtől, hogy kedveli a munkatársait. Persze sokak szerint nem barátokat keresünk, mégis milyen felemelő érzés, amikor számíthatunk a kollégákra. Meg lehet, és a hatékonyság, jó közérzet eléréséhez érdemes is megtalálnunk azt az egyensúlyt, amikor a munkatársak elégedettek. Egy csapatot néha nehéz motiválni (akár a külső körülmények miatt), és ilyenkor még nehezebb hatékonyságra sarkallni mindezt úgy, hogy közben ne égjen ki.

**A hybrid coaching kiváló lehetőségeket biztosít a munkatársak team fejlesztésében, amely elkerülhetetlenül egyéni változásokat is indukál, megtámogatva ezáltal a vezetés, és a vállalat egészének érdekeit.**



# ELÉRHETŐSÉG

honlap: [hybridcoaching.hu](http://hybridcoaching.hu)

e-mail: [szilagyikata@hybridcoaching.hu](mailto:szilagyikata@hybridcoaching.hu)

mobil: +3630-2696137

