



# HORVÁTH-HOLLÓSI CSILLA

„Az innováció az emberek között történik.  
Minél jobban bevonódnak emberek a különböző témákba,  
minél nyitottabbak a különböző szintek egymásra,  
annál gyakoribb a szikra, és annál jobb innováció születik.  
Nem kell mást tenni, mint kitérni a kapukat,  
és teret adni az embereknek.”  
- Chris Anderson -

## ELÉRHETŐSÉGEK

+36-30-6757183



csilla@lelektoltes.hu

www.lelektoltes.hu



www.instagram.com/lelektoltes/

## KÉSZSÉGEK

- Pontosság, rendszerező képesség
- Világos kifejezőkészség, improvizáció
- Empátia, segítőkészség
- Konfliktuskezelő képesség

## AMIRE BÜSZKE VAGYOK

### Antihatáridőnapló Klub 2024

- A Slowbudapest szervezésében, velük együttműködve havi egy 2,5 órás workshop egész évben a tagoknak

### Mindfulness Hálózat és Alapítvány

- Az Alapítványt részben én segítem social média tartalmaik készítésében

### Lassító kártya 2023

- Saját tervezésű, 62 lapos kártyacsomagom, mely hétköznapi tippekkel segíti a tudatos jelenlétet

## SZAKMAI TAPASZTALAT

### Life- és Mindfulness coach, MBSR tanár

- Egyéni vállalkozás | 2021 - jelenleg is
- 2023.12.hóig összesen 450+ óra saját tapasztalat

### Pénzügyi és HR vezető

- Hardverker Online Kft. | 2012 - jelenleg is
- házipénztár és utalások teljes körű kezelése
  - banki adatszolgáltatások, riportok készítése
  - kintlévőség kezelés
  - HR feladatok ellátása

### Gazdasági ügyintéző, iskolatitkár

- Montágh Imre Ált.Iskola | 2009-2012
- irodavezetés, rendezvényszervezés
  - pénzügyi és munkaügyi feladatok ellátása

## TANULMÁNYOK

### Szakképesítés

- Mindful Academy International: 2022-2024
- MBSR tanár 1-2.szint (Mindfulness-Based Stress Reduction)

### Szakképesítés

- Coaching & Love Academy: 2021
- mindfulness coach

### Szakképesítés

- Coaching & Love Academy: 2020
- life- és business coach

### Szakképesítés

- Magyar Könyvvizsgálói Kamara
- 2010-2012
- pénzügy-számviteli ügyintéző
- mérlegképes könyvelő

### Főiskola: diploma

- Általános Vállalkozási Főiskola
- 2005-2010
- üzleti kommunikáció szak