

DEBRECEN HUB

Coaching, tanuló műhelyek, terembérlet
a vállalkozó szemlélet fejlesztéséhez.





Bemutakozás	1
Coaching	2
HUB-műhelyek	4
Terembérlés	6
Feladat	8



Rólam



Judit vagyok, a Debrecen HUB megálmodója és egyik alapítója. A Debrecen HUB a közösség irodája, ahol tehetsz a vállalkozásodért.

A vállalkozást tágan értelmezzük, elsősorban egy jó életre vállalkozunk. Szolgáltatásainkkal azt szeretnénk elérni, hogy minél többen legyünk jó életre vállalkozók Debrecenben.

**Üzenetem:
Felelősséggel
adj teret
magadnak!**

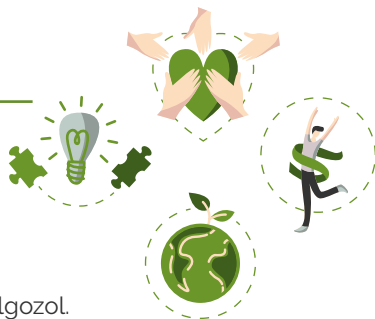


DEBRECEN
HUB

COACHING

A coaching neked szól

- ✓ Ha fejlődni szeretnél.
- ✓ Ha vallod, hogy felelősek vagyunk saját életünkért.
- ✓ Ha vállalkozó szelleműnek tartod magad.



A coaching folyamatban önmagaddal, önmagadért dolgozol.

Figyelmet kapsz és kérdéseket, melyekre válaszokat találsz. Olyan őszinte válaszokat, melyek ott élnek benned. Feltárod, tudatosítod érzéseid, gondolataid, viselkedésed, lépéseket találsz a fejlődésedhez. Lehetőség van ProfileXT kompetencia felmérésre, melynek keretében feltérképezed gondolkodásod, viselkedésed, érdeklődési területeid.

Közel 10 éve képezem magam és dolgozok coachként. 2012-ben Finnországban team coach, 2013-ban a Samling Solution Consulting szervezésében coach, 2021-ben a PTF szakirányú továbbképzésén business coach képesítést szereztem. 2018 óta ProfileXT kompetencia felmérés tanácsadói jogosultsággal rendelkezem. Munkám fókuszában az önmagát erőforrásként tekintő egyén és az önerőnek teret adó, együttműködő, vállalkozó szemléletű közösség fejlesztése áll. Erősségeimre építve, a megoldásfókuszú coaching eszközeivel szeretek dolgozni.

Fejlődési folyamatom eredményeként született az alábbi mottóm:

„ **Az életünk egy csapatvállalkozás személyes és szakmai utunkon is, melynek legfontosabb erőforrásai mi magunk vagyunk. Felelősséggel adjunk teret magunknak!** ”

Ha érdekel a lehetőség, hívj bátran!
Katonáné Dr. Kovács Judit +36 30 535 3433



Feladat

Értékelj magad az alábbi táblázatban megadott szempontok szerint egy 0-tól 10-es skálán, ahol a nulla azt jelenti, hogy nem teszek semmit ezen a területen, a tízes pedig azt, hogy 100%-ban teljesítem.

A 4 terület	Jó életre vállalkozók	Értékelj magad!
ÉLNI Test Fizikum	rendszeresen mozgok	
	helyesen táplálkozok	
	megfelelően és eleget alszom	
	időt töltök a szabadban	
ÉREZNI Szív Kapcsolatok	tisztelem magam	
	tisztelem az embereket	
	tudatosítom az érzéseimet	
	figyelembe veszem mások érzéseit	
ÉRTELMEZNI Elme Alkotás	folyamatosan tanulok	
	olvasok	
	írok	
	tervezek	
ÉLTETNI Szellem Spiritualitás	ismerem az értékeim	
	tudom mi a küldetésem	
	védem a természetet	
	teszek másokért	

Ha tetszett a feladat olvasd a blogunk, és ha van kedved, dolgozz tovább önmagaddal önmagadért a blogok végén található feladatlapon segítségével. www.debrecehub.hu/blog



HUB-MŰHELYEK

Coach szemlélettel a mindennapokban

4x2 órás, interaktív, csoportos műhely fókuszában a minőségi beszélgetés áll.

Mitől lehet egy beszélgetés minőségibb? Hogyan beszéljess figyelemmel, nyitottan mások felé, megértetve magad, fejlesztve az együttműködést?

Milyen eredményeket hozhat, ha coach szemlélettel is jelen tudunk lenni a családjunkban, barátainkkal, vagy munkahelyünkön folytatott beszélgetéseinkben, amikor igény van rá?

10 éve találkoztam a coachinggal, mára több mint 400 óra coaching folyamat van mögöttem. 2021-ben megszereztem az Európai Mentoring és Coaching Tanács Senior Practitioner minősítését. Az évek során szerzett tapasztalatok hozták azt a gondolatot, hogy a közös jövő építésében milyen hasznos lenne, ha a coach szemlélet beépülne a mindennapjainkba. A 4 alkalmas műhely, ennek a gondolatnak a mentén született.

A négy alkalommal az alábbi témákat járjuk körül:

- ✓ Mitől lehet coach szemléletű egy beszélgetés
- ✓ Hogyan válhatunk a kérdező művészeivé
- ✓ Milyen szintjei vannak a hallgatásnak
- ✓ Hogyan tegyük próbára a szerzett ismereteket

HUB
MŰHELY

Ha érdekel a műhely akár egyénileg, akár kollégáiddal, barátaiddal,
írj emailt: info@debrecenhub.hu,
vagy keress telefonon: **Katonáné Dr. Kovács Judit +36 30 535 3433.**

Eszmeecsere

A havi rendszerességű, 90 perces műhely lehetőséget biztosít az egymástól tanuláshoz. Nyitott emberekkel cserélhetsz gondolatot egy adott témáról, bátran felteheted kérdéseidet.

Komplex világunkban fontosnak tartjuk, hogy a régen bevált őszinte beszélgetések, a közös gondolkodás teret kapjanak.

A csoportos beszélgetések életre keltésében szerepet játszott, hogy többször megéltem már, és nagy hatással van rám, amikor sikerül őszinte, nyitott légkört teremteni. A műhelyen megnyílnak a résztvevők és összeadódik a tudás. Nem is összeadódik, megsokszorozódik. Elvégeztem egy „Art of hosting” képzést, ami segíti a kollektív tudás életre keltését.



Egy résztvevő leírása alapján

„A HUB műhely olyan értékeket közvetít, amely igazán segíti az önfejlesztést. Örök változásban élünk. Segítséget ad, hogy igazán hatékonyan, tudatosan kezeljük a változásokat. Hasonló gondolkodású, nyitott, kreatív, inspiráló emberekkel találkozhatunk, s velük körbejárni egy adott témát, óriási feltöltő élmény. Nagyszerű lehetőség, preventíven felkészülni a változásokra, hogy minél tudatosabban tudjuk kezelni a kihívásokat.”

Ha érdekel a programunk, kövesd a Facebook oldalunk
és jelentkezz a következő eseményre :)



TEREMBÉRLÉS

A terembérlés neked szól ha

- ✓ Kiscsoportos tréninget szervezel
- ✓ Találkozót szervezel, ki akarsz zökkeníteni magad, a csapatod egy napra
- ✓ Megbeszélést szervezel a városban, és nem akarsz egy kávézóban bonyolítani
- ✓ Egyéni vagy csoportos coachinghoz keresel helyszínt

Mit kínálunk?

Rugalmasság

Az irodater hétköznapi és hétvégén is bérelhető, néhány órára és egy egész napra is, 24 órában. Bérleted időpontjában az irodát csak te használod, így nyugodt légkörben dolgozhatsz. Minden esetben személyre szabott ajánlatot adunk, az egyéni igényeidet figyelembe véve, így biztosan azt kapod, amire szükséged van.

Nézz körbe!



4024 Debrecen, Piac utca 34

Otthonosság

Ha unod már a nagy irodaházak ridegségét, a kávézók zaját, vagy az otthoni, korlátozott lehetőségeket, akkor jó hírünk van: nálunk valami mást fogsz találni. A lakásiroda sajátossága, hogy felszereltségében megfelel a modern irodai elvárásoknak, de a különleges hangulatnak köszönhetően egyszerre otthonos és inspiráló.

Interaktív, átrendezhető terek

Az irodát az otthonosság mellett úgy alakítottuk ki, hogy minden helyiség a hatékony munkavégzést segítségre. Mindkét terem könnyen és gyorsan átrendezhető, vetítésre több falfelület is alkalmas. Az iroda légkondicionált, de az erkélyen is kiválóan lehet dolgozni (a belvárosi panoráma már csak ráadás).

Smart eszközök

Wifi, nyomtató, fehér táblák, flip chart, tréning eszközök, kreatív megoldások, igény szerint projektor - hogy neked már semmire ne legyen gondod.

Teakonyha

Tudjuk, hogy a hatékonysághoz sok energia kell. A mikróval és hűtővel felszerelt teakonyhában mindig találsz kávét, teát, vizet. Ha cateringre van szükséged, a belvárosi éttermeket jó szívvel ajánljuk.

Ha szeretnél termet foglalni, csak egy email az egész!

info@debrecenhub.hu



Mit tanulhatunk a természettől?

Mit tanulhatunk a természettől? A természet rendje, működése egy hatalmas leckekönyv. Azt gondolom, segítheti a rendszerben gondolkodást, ha segítségül hívjuk. Mire is gondolok? Egy-két példát mutatok, és utána tiéd a lehetőség, hogy próbálgasd, mit adnak ezek a nézőpontok neked.

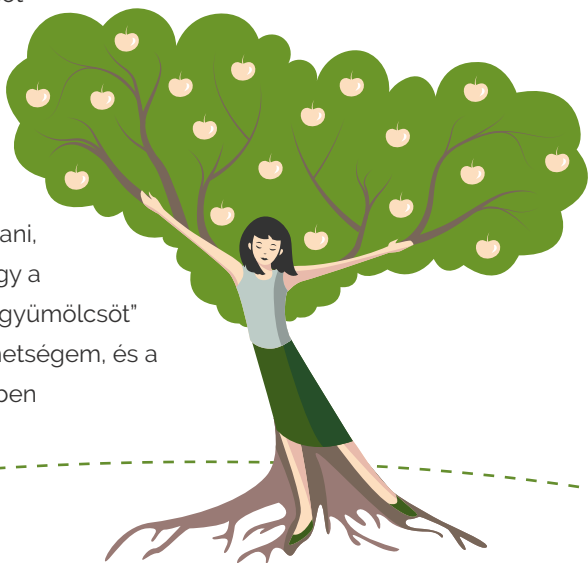
1. Példa:

A nappalok és az éjszakák váltakoznak. Az emberi találékonyságnak köszönhetően, ma már fényt tudunk varázsolni az éjszakába, így akár éjjel is lehet „nappalunk”. Én itt azt tanulom a természettől, hogy éjszaka inkább aludjak, a sötétség erre alkalmasabb. Nappal pedig, a természetes fény energiájából is merítve, alkossak

2. Példa:

A gyümölcsfák egyfajta gyümölcsöt teremnek, almafáról nem szedhetek szilvát.

A 21. századot a lehetőségek századának is hívom, mert olyan sok minden elérhetővé vált számunkra. Sokszor nehéz választani, mit is csináljak. Itt azt tanulom, hogy a munkám során figyeljem, milyen „gyümölcsöt” tudok én teremni, miben van a tehetségem, és a választásoknál, döntési helyzetekben ez legyen előttem.



Rajzold le magad! Szimbolizáljon téged egy gyümölcsfa!

- ✓ Hol, milyen mélyen gyökerezik a fád?
- ✓ Milyen, mennyi gyümölcsöt terem?
- ✓ Örökzöld, vagy lombhullató?
- ✓ Mi veszi körül?
- ✓ Minek, kinek ad otthont?
- ✓ Ki aratja le a gyümölcsét? Mi lesz a gyümölcsével?
- ✓ Ha ez a fa mindig ott lenne a mentoraid között, mit tanítana neked?

Ha tetszett a feladat olvasd a blogunk, és ha van kedved, dolgozz tovább önmagaddal önmagadért a blogok végén található feladatlapok segítségével. www.debrecehub.hu/blog

Honlap

www.debrecenhub.hu

E-mail

info@debrecenhub.hu

Mobil

+36 30 535 3433

Helyszín

4024 Debrecen, Piac utca 34. 4. emelet

