

# Tamás Katalin

Tréner, viselkedéselemző



## 📄 Összegzés

Amerikai MBA diplomás, hazai és nemzetközi tapasztalatokkal rendelkező tréner 16 év kommunikációs rutinnal, alapos marketing és pszichológiai ismeretekkel, komoly önismerettel, széles vertikumú módszerspecifikus tudással, segítő beszélgetés, egyéni coaching, és vezetői tanácsadási jártassággal.

### Specialitások

- **Tréning** – Problémamegoldás, Kommunikáció, Énmárka, Tízperces coaching, MárkaMágia
- **Pszichológia** – Önismeret, csoportanalízis, hipnoterápia, metaforák, narratív pszichológia
- **Marketing** – Branding, stratégia, projektmanagement, weboldalkészítés és optimalizáció
- **Kommunikáció** – Asszertív és tiszta kommunikáció, szövegírás, meggyőzés, motiváció
- **Technológiák** – MS Office, Photoshop, Analytics, Wordpress, Mailchimp, social media

## 📄 Tapasztalat

### Tréner és coach

2013. január — jelenleg (Budapest | magánvállalkozó)

Egyéni coachingot és segítő beszélgetéseket vezetek managereknek, segítő szakmájúaknak, egyetemistáknak, valamint 12 fős, 6-12 órás nyílt tréningeket tartok coachoknak, pszichológusoknak, cégvezetőknek, marketing szakembereknek. Jelenleg is futó, és kidolgozás alatt álló tréningjeim:

- *Énmárka építés* – Erősségek, elevator pitch, versenytársak, marketing és kommunikáció, sztorik, érzelmek, tervezés, kivitelezés, visszacsatolás.
- *Problémamegoldás 2.0* – Komplex problémák modellezése metaforákkal, perspektíva-váltás, megoldások kidolgozása, tesztelés, akcióterv, ellenőrzés.
- *Asszertív kommunikáció* – Önértékesítés nehéz helyzetekben win-win megoldásokkal.
- *Tízperces coaching* – Beosztotti motivációs fitness, delegálási edzésterv elfoglalt vezetőknek.
- *MárkaMágia* – Kvalitatív márkapreferencia vizsgálat és ráépített kommunikáció metaforákkal.

### Marketing kommunikációs tanácsadó

2009. január — jelenleg (Budapest | magánvállalkozó)

Átfogó marketing és kommunikációs kampányokat tervezek és kivitelezek magyar KKV-k számára.

- Marketing stratégia, on és offline marketing kampányok tervezése, kivitelezése, elemzése,
- versenytárs és piacelemzés kvalitatív és kvantitatív módszerekkel,
- weboldalkészítés és diagnosztika, SEO, szövegírás, blogolás, hírlevélküldés,
- social media stratégia, jelenlét és hirdetések,
- arculat, logótervezés, csomagolás kialakítása, kiadványszerkesztés,
- hirdetési és dekorációs koncepciók kidolgozása (sajtó, web, POS, prospektus).

### Marketing Analyst & Marketing Communication Executive

Cargiant (London, UK | magántulajdon, autóipar, 700 alkalmazott)

2008. január — 2009. január (12 hónap)

- Marketing csatornák pénzügyi hatékonyságának mérése, javaslattevés kampányfejlesztésre és a marketing költségvetés hatékonyabb felhasználására, keresőmotor optimalizálás.
- Online és offline hirdetések, weboldalak, prospektusok, eladóhelyi reklámok tervezési és gyártási folyamatának szervezése a rendelkezésre álló időn és költségterven belül.
- Weboldalak karbantartása és aktualizálása Wordpress használatával.

## Marketing igazgató

**Csősz Kft.** (Nyíregyháza | magántulajdon, autóipar, 100 alkalmazott)

2003. szeptember — 2007. november (4 év és 3 hónap)

Teljes felelősség a négy márkát (**Opel, Chevrolet, Saab, használt**) és hét kereskedést tömörítő cégcsoport marketingjéért az értékesítési célok elérése érdekében.

- Stratégia kialakítása 2004 és 2007 között, költségvetés tervezése, elosztása.
- On- és offline marketingkampányok tervezése, kivitelezésének irányítása.
- Ügynökségi és beszállítói kapcsolattartás, belső kommunikáció, DM, események.
- Versenytárs, kampány és piacelemzés, megtérülési szoftver kifejlesztése.
- Hirdetési koncepciók kialakítása (szövegírás, art direction).
- A grafikus és a marketing asszisztens munkájának koordinálása.
- A Csősz Kft. a második legnagyobb márkakereskedő lett a régióban a ügyfélszolgálat fejlesztésének és a marketing hatékonyság növelésének köszönhetően.

## Marketing és termék menedzser

**Nyírerdő Rt.** (Nyíregyháza | állami tulajdon, mezőgazdaság, 600 alkalmazott)

1998. szeptember — 2002. augusztus (4 év)

- Faipari termékek exportjának lebonyolítása Nyugat-Európába, marketing kommunikáció és események szervezése

## Tanulmányok

### Csoportanalitikus csoportvezető

Magyar Pszichoanalitikus Egyesület, 2016-2017

### Pszichológus

Szegedi Tudományegyetem, Pszichológia szak, 2015-2017, várható pszichológus MA diploma

### Viselkedéselemző

Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológia szak, 2012-2015, viselkedéselemző BA diploma "5"

### Integratív hipnoterapeuta

Integratív Pszichoterápiás Egyesület, 2011-2012

### Master of Business Administration

Bloomsburg University of Pennsylvania, USA, 2002-2003, dékáni dicséret

### Marketing szakos okleveles közgazdász

Miskolci Egyetem, 1993-1998

## Egyéb információ

### Nyelvismeret

Anyanyelvi magyar, folyékony angol, középszintű német

### Önkéntesség

2015 június – jelenleg | „Thalassa Ház” Pszichoterápiás és Pszichiátriai Rehabilitációs Intézet

2013 szept. – jelenleg | Károli Gáspár Református Egyetem, Kortárs Hallgatói Segítő szolgálat

## Elérhetőség

Cím – 1116 Budapest, Albertfalva u. 4.

E-mail – [katalintamas@yahoo.com](mailto:katalintamas@yahoo.com)

Telefon + 36 30 364-0-364