

LIMPÁR IMRE – SZAKMAI ÖNÉLETRAJZ

MOTTÓ: „OLYAN AZ ÉLETÜNK, AMILYENNÉ GONDOLATAINK TESZIK” (MARCUS AURELIUS)

ELÉRHETŐSÉGEK

+36-30/492-4245
limparimre@limparimre.com
www.limparimre.com
facebook.com/limparimre



VÉGZETTSÉGEK

Tanácsadó szakpszichológus (ELTE, 2011)
Pszichológus (ELTE, 2008)

CREDO

Hiszem, mindig van másik út, mindig tehetünk mást, mint, amit eddig tettünk, ezért lehetséges a változás.

Vallom, hogy sokkal inkább mi határozzuk meg sorsunkat, mintsem a sors irányítaná életünk alakulását.

SZAKTERÜLETEK

- időgazdálkodás
- karriermenedzsment
- konfliktus- és stresszkezelés
- önbizalom-önbecsülés-önértékelés pszichológiája
- változásmenedzsment/veszteségkezelés

MUNKAHELYEK

2015- Tanácsadó szakpszichológus (www.limparimre.com)
2012-2018 Oktató, Karrier-tanácsadó (ELTE)
2012-2016 Tréner, Tanácsadó (Serendo Consulting)
2011-2012 Munkaerő-piaci tanácsadó (Kontakt Alapítvány)
2009-2011 Életpálya- és karrier-tanácsadó, Tréner (Foglalkoztatási Hivatal)
2008-2009 Tréner, Pszichológus (Magyar Honvédség)
2006-2008 Kortárssegítő (Kompánia Alapítvány)

KIEMELT REFERENCIÁK

- Pszichoedukációs előadások tartása (GE, IBM, HP, EGIS, Novartis, Cofidis)
- Felkészítő és reintegrációs tréningek missziós katonáknak (Magyar Honvédség)
- Elevator pitch felkészítés (Külgazdasági és Külügyminisztérium)
- Tőzsdestressz-kezelés (New York Momentum Trader Oktatási Központ)
- Karrier-tanácsadás (ELTE Karrierközpont)
- Mentálhigiénés szupport (Magánrendelés)
- Executive és Life Coaching (HP)



LIMPÁR IMRE – SZAKMAI ÖNÉLETRAJZ

MOTTÓ: „OLYAN AZ ÉLETÜNK, AMILYENNÉ GONDOLATAINK TESZIK” (MARCUS AURELIUS)

KIEMELT MŰ

- **A siker tervezhető – A praktikus tudás lélektani könyve** c. kötet (Kossuth Kiadó, 2018)
-

FŐBB SZAKMAI KOMPETENCIÁK

- Tréneri, csoportvezetési tapasztalat (több mint 5000 óra)
 - Lendületes és inspiratív előadókészség
 - Problémaelemző gondolkodásmód
 - Integratív módszerfelhasználás
-

OKTATÁSI TEVÉKENYSÉG

- **SZAKKOLLÉGIUMOK** (2013-2017) - **SZIK, MCC, ISSZK, BME MSZK**: Időgazdálkodás, Stresszkezelés, Lifecoaching
 - **ELTE** (2012-2017): Karriermenedzsment I., II.
 - **ZSKF** (2010-2014): Konfliktuskezelés; Kommunikáció.
 - **ELTE** (2009-2014): Viselkedéselemzés képzésgyártó: Karriertervezés coachinggal.
 - **TÁMOP 2.2.2** (2009-2011) kiemelt EU-s program 2*3 napos akkreditált (Lifelong Guidande) képzései.
-

MÓDSZERSPECIFIKUS KÉPZETTSÉGEK

- **Pszichodráma** módszer-specifikus képzés (Magyar Pszichodráma Egyesület; 290 óra csoportvezető: Kovács Győző, Kónya Olga, 2014-2016, Bakó Tihamér, 2008)
 - **Tranzakcióanalízis**: 101-es képzés (Magyar Tranzakcióanalitikus Egyesület, csoportvezető: Józsa Zsuzsanna, 2010)
 - **Meditációs-imaginációs** módszer-specifikus képzés (Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület, 150 óra, csoportvezető: Szombathelyi Éva, 2009-2011)
 - **Autogén tréning** módszer-specifikus képzés (Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület, csoportvezető: Szombathelyi Éva, 2007-2008)
-

KARAKTERJELLEMZŐK

- Pontos, precíz, megbízható munkavégzés, kreatív gondolkodás, optimista attitűd, nagy teherbírás és jó humorérzék.
-

SZAKMAFILOZÓFIA

- **Eredmény- és célorientált** szemléleti keretben, mellébeszélés nélkül, elsősorban **jövőfókusszal** a megoldásokra, a konkrét **'hogyan?'-okra koncentrálni**.
-

