

# Önéletrajz



## Személyes adatok

Name: Sebestyén Szilvia Tünde  
Address: Budapest, Magyarország – Spanyolországba költözési folyamatban  
Mobile: +36709460990  
E-mail: [sebestyen.szilvi@gmail.com](mailto:sebestyen.szilvi@gmail.com)  
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/szilvia-tunde-sebestyen/>  
Website: <https://www.szilvia-tunde-sebestyen.com/>

## Végzettségek

- **Okleveles Pszichológus – felnőttklinikai és egészségpszichológia szakirányon** – Károli Gáspár Református egyetem, 2022.
- **Integratív test-pszichoterapeuta jelölt:** ICD terapeuta képesítés (Integrative Core Dynamics) CIR-ICBP – (EABP - Európai Szomato-Pszichoterápiás Egyesület akkreditációja szerint, Magyarországon nem akkreditált test-fókuszú pszichoterapeuta képzés) - végzés éve várhatóan 2027.
- **Integratív Szomatikus-, Life és Business Coach, valamint Holisztikus Gyermekek Coach** – Baranyi Ágnes LHAMO Vital Human Képzési és Szolgáltató Bt., és Lineo International Consulting Kft., 2022.
- **Családállító** - Christina Bucher és Bertold Ulsamer Képzései, 2025.
- **Tudatos tánc és mozgás workshop facilitátor** - Adam Godwin, 2025.
- **Klinikai pszichológiai szakmai gyakorlatomat** az Ébredések Alapítványánál töltöttem, Dr. Harangozó Judit Pszichiáter szakorvos szakmai iránymutatásai mellett.
- **Egészségpszichológiai szakmai gyakorlatomat** a Lélekkel az Egészségért Alapítványánál töltöttem, ahol a Sulinyugi program keretében a magyar pedagógusok mentális egészség-védelmi programjában vettem részt, tréning-facilitátorként, Szigeti Réka Egészségpszichológus Szakmai vezetése mellett.
- **Pszichodráma** – 300 óra sajátélmény önismereti képzés – Magyar Pszichodráma Egyesület
- **Okleveles Közgazdász – HR és menedzsment specializáció** – Miskolci Egyetem, 2007.
- **Tréner** – Dual Focus Consulting Kft., 2021.
- **Nyelvtudás:** angol - C1 aktív, spanyol - kezdő, olasz - C1 passzív, német - alapfokú, passzív, magyar - anyanyelvi szinten.
- **Számítógépes ismeretek:** felhasználói szintű (MS Office, ERP), gépírás.

## Személyes jellemzők

Kreatív, célorientált, proaktív, rugalmas, együttműködő, kiváló szervezési és időgazdálkodási képességgel.

## Szakmai tapasztalat

**Magánpraxis - Pszichológiai konzultáció, Integratív test-pszichoterápia és coaching**  
(integratív test-fókuszú megközelítéssel)

**2022 – jelenleg**

<https://www.szilvia-tunde-sebestyen.com/hu/>

**Felelősségi körök:**

## **Sebestyén Szilvia Tünde - Önéletrajz**

Segítek az ügyfeleimnek felszabadítani a bennük rejlő teljes potenciált és a bennük szunnyadó lehetőségeket. Segítek ügyfeleimnek abban, hogy mindent megtegyenek önmagukért, céljaikért, kapcsolataikért és mindenért, ami számukra értékes.

Megközelítem integratív, testközpontú, értékrendem személyközpontú és transzperszonális.

Forduljon hozzám bizalommal!

### **HR Vezető, Szervezetfejlesztési Projektvezető**

**2023 – 2024 Primőr Kozmetikai Kft. (Disztribútor cég, FMCG fókusszal)**

#### **Felelősségi körök:**

- A szervezetfejlesztési stratégiák kidolgozása és megvalósítása a nemzetközi növekedés és a hatékonyság javítása érdekében;
- HR stratégiák és kezdeményezések kidolgozása és végrehajtása;
- Vezetőfejlesztési programok tervezése és lebonyolítása a vezetői képességek fejlesztése, az utódlástervezés erősítése érdekében;
- Együttműködés funkcionális és regionális csapatokkal, a szervezeti igények azonosítása és az ezekre szabott megoldások kidolgozása érdekében;
- Workshopok vezetése;
- Szervezeti felmérések menedzselése;
- HR szabályzatok, eljárások és programok kidolgozása és megvalósítása;
- Talent management feladatok koordinálása;
- Munkaerő-tervezési és toborzási tevékenységek végzése;
- Együttműködés a toborzási vezetőkkel az EVP-k meghatározásában;
- Toborzási folyamatok menedzselése a társ-osztályokon és a stratégiai régiókban;
- L&D folyamatok menedzselése, fejlesztése;
- Coaching és támogatás biztosítása a vezetők számára;
- HR információs rendszer (HRIS) bevezetés menedzselése;
- Employer Branding aktivitás fejlesztése.

### **HR Vezető, Szervezetfejlesztő**

**2018 – 2021 EB Hungary Invest Kft. (Generálkivitelező cég műemlékfelújítási fókusszal)**

#### **Felelősségi körök:**

- HR rendszer kiépítése, bevezetése és működtetése;
- Szervezetfejlesztési és változáskezelési feladatok;
- Stratégiai tervezés, HR tevékenységgel kapcsolatos folyamatok és belső szabályozás kialakítása, kezelése;
- Munkáltatói márka fejlesztésében közreműködés;
- Mentorálási rendszer kialakítása, fejlesztése, kezelése;
- Cikkek írása céges hírlevélhez
- Munkavállalói elégedettség és szervezeti kultúra kérdőíves felmérése
- Munkaerő képzés-fejlesztési feladatok koordinálása;
- HR szervezet, HR infrastruktúra kialakítása, működtetése;
- Beosztottak irányítása, HR feladatok megszervezése;
- Munkakörök elemzése, munkaköri leírások kialakítása valamennyi, a cégnél létező pozíció vonatkozásában;
- Munkaerőigények felmérése, megtervezése és biztosítása, éves üzleti tervek vonatkozó részeinek kidolgozása;
- Munkaerő toborzása, hirdetések kialakítása, kezelése, hatékony hirdetési felületek felkutatása;
- Kiválasztás, interjúztatás, interjú struktúrájának kialakítása, tesztek és interjú eredmények kezelése, kiválasztási döntés előkészítése, támogatása;
- Újonnan belépő kollégák bevezetésének, betanításának támogatása, belépő oktatások megtartása;
- Tréningek és csapatépítő események szervezése és tartása;
- Teljesítmény értékelési rendszer kialakítása működtetése;

## **Sebestyén Szilvia Tünde - Önéletrajz**

- Pozitív munkahelyi légkör megteremtésének és fenntartásának támogatása;
- HR stratégiával kapcsolatos elemzések, prezentációk készítése;
- HR tanácsadás, vezetők támogatása a csapatuk fejlesztésében.

**Szervezetfejlesztő, HR felelős, projektpénzügyi vezető, kontroller 2008 – 2018**

**Oktatási Hivatal – Edukáció Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft.**

**Felelősségi körök:**

**Szervezetfejlesztési szakértőként:**

- A vállalat teljes szervezeti átvilágítása és átszervezése
- Közreműködés a munkafolyamatok racionalizálásában (a Gazdasági Igazgatóság képviselőjeként)
- A gazdasági osztály aktuális munkafolyamatainak tanulmányozása és vizsgálata, beleértve a használt dokumentumokat és a szabályozó iratokat
- Szervezetfejlesztési workshopok összehívása és levezetése
- Feladatok kiosztása az osztályon belül, határidők betartatása
- A munkatársaknak kiadott feladatok nyomon követése és jelentése, az eredmények továbbítása a Minőségirányítási Iroda felé
- A működési dokumentumok aktualizálása a jogszabályi előírásoknak való megfelelés érdekében, valamint ezek szükség szerinti optimalizálása
- Előadások és oktatások tartása a Gazdasági Igazgatóság vezetői és munkatársai részére a Minőségirányítási Rendszerről; a Minőségirányítási Kézikönyv bemutatása

**HR munkatársként:**

- Munkaerőigények felmérése, létszámtervek elkészítése szakterületi vezetőkkel és projektmenedzserekkel egyeztetve
- Bérek és bérjellegű költségek tervezése, a tervek alakulásának nyomon követése
- Toborzás, kiválasztás, felvétel folyamataiban közreműködés
- Új munkatársak beillesztése, betanítása és integrálása

**Költségelemző**

**2008 Február - Július 2008 Cemex Hungary SSC, Budapest**

**Kontroller gyakornok**

**2005 – 2007 (BÉM Borsodi Érc- Ásvány és Hulladékhasznosító mű Kft.)**

**Oktatásszervező**

**2004 – 2006 Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Kft.**

## **Érdeklődési kör, hobby**

Külföldi utazások, tánc, zenehallgatás, írás, olvasás, kirándulás.

