

PORTFÓLIÓ



KRENO

SZERETET ALAPÚ TRÉNINGEK



*** KRENO ***

Vajon mit is takar ez a rövidítés?

Mozaikszó, melyben benne vagyunk mindhárman, ezzel képezve saját márkanevünket, mely fémjelzi a minőségi lelki és szellemi fejlődési lehetőséget számodra.

Röviden: 3 tréner – 3 nő – 1 küldetés!

Ehhez kínálunk Szeretet alapú 2,5 napos önfejlesztő tréningeket, önismereti hétvégéket. Célul tűztük ki, hogy eddigi élettapasztalatunk és szakmai tudásunk legjavát megmutatjuk azoknak az embertársainknak, akik szeretnének önismeretben, céltudatosságban és önmagukba vetett hitben fejlődni, hogy magabiztosan és szeretetteljesen éljék meg hétköznapijaikat.



*** KRENO ***

Közel 15 éves barátság köt össze minket. Ez a szoros kapcsolat alapozza meg a közös munkát, ahol mind hármunk egyénisége teret kap.

Kriszti – a Belső Tűz, kreatív és inspiráló

Erika – a Lélekerő, elhivatott és nyíltszívű

Noémi – a Szívtanácsadó, érdeklődő és lelkes

Célunk, hogy különleges önfejlesztő hétvégéinken közelebb kerülhess szeretetteljes ÖnMagadhoz.



BEMUTATKOZUNK

Szathmáriné Csőke Krisztina

Közgazdász, nyelvtanár, személyiségfejlesztő
és önismereti tréner

Számomra legfőbb érték az EMBER. Segíteni, támogatni őt, hogy emberhez méltó, boldog életet éljen. Szeretek fényt vinni mások életébe, s boldog vagyok, amikor jobbra fordulnak a sorsok. Legfőbb erősségemnek azt tartom, hogy képes vagyok felszínre hozni azokat az adottságokat és energiákat, amelyek Benned vannak, de nem látod, vagy még nem használod őket. Én magam is úton járó vagyok, cselekvő szeretettel teszek másokért, önmagamért – mindezt tudatosan. Közel 15 éve foglalkozok emberekkel és tartok csoportfoglalkozásokat.

2 gyermekes édesanyaként elhivatott vagyok a sikeres szülő-gyermek kommunikáció és érzelmi intelligencia fejlesztése iránt is.

Privát: ÉNértem Tréning



Verbáné Szegedi Erika

*Személyiség- és egészségfejlesztő tréner,
védőnő és humán menedzser*

25 éve végzek gyerekeket és felnőtteket segítő munkát. Szerencsésnek érzem magam, mert a munkám a hivatásom, amit ennyi év után is hittel és szeretettel végzek. Utam fontos része az önkéntesség, amit 12 éve végzek a cselekvő szeretet útján járva, az emberekért. Ebben a körben és munkám során is tartok önismereti foglalkozásokat, tréningeket, egészségfejlesztő beszélgetéseket. Céлом az emberekben lévő jót meglátni és megmutatni nekik, hogy teljes, egészséges és boldog életet élhessenek. Hiszek az empatikus odafordulás és a szeretetteljes kommunikáció, a mosoly és az együtt erejében. Két kamasz gyermek anyukájaként, NŐként, társként igyekszem ezek mentén élni az életem!

Privát: Boldogságra születünk tréningek



Husvéti Noémi

Tanácsadó szakpszichológus

10 éve dolgozom a szakmámban. Hivatásomnak tekintem az emberi lelkeknek való támasznyújtást. Engem feltölt, ha segíthetek, és sikerélménynek könyvelem el, ha valaki bizalmába fogad, és megmutatja nekem a sorsát.

Elhivatott alkalmazója vagyok az OH-kártya módszerének, mely egy fantasztikus eszköz a belsők megmutatására, feltárására. Emellett aktívan szerepelek a színpadon, playback színészként bontakoztatom ki a belső kreatív energiámat, mellyel játékos gyermeki énemet tudom megélni.

(Fabulatorium Playback Színházi Társulat).

Itt egy összetartó közösség része vagyok, illetve önkéntesként is egy nagy család részeként tevékenykedem (Szeretet Fénye Közhasznú Alapítvány).

Tapasztalatot szereztem csoportok tartása terén is: önismereti-, stresszkezelő-, testsúlykontrollós tréningeket tartottam a hozzám fordulóknak. Nagyon szeretem látni, ahogy kialakul egy csoport és csapattá formálódik.

Privát: <https://pszicheger.webnode.hu/>

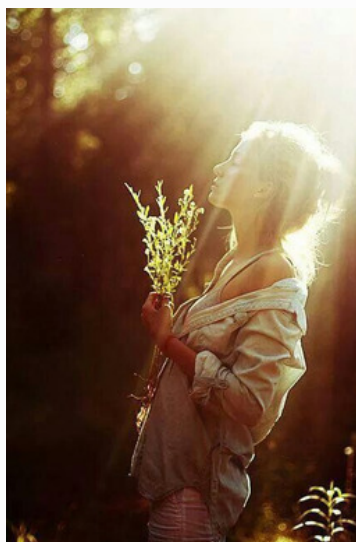


✱ HITVALLÁSUNK ✱

Hiszünk a mindent átható, boldogító
Szeretet erejében.

Tudjuk, hogy van egy Felsőbb Erő,
ami összerendezi az Életeket és Sorsokat.

Bízunk az Emberekben, hogy boldogságra születtek
és fejlődésre törekszenek.





* KÜLDETÉSTUDATUNK *

A Cselekvő Szeretet útját járva segítő kezet nyújtunk
Embertársainknak.

Igyekszünk megteremteni a Harmóniát
az Emberi sorsok sokrétűségében.

Teszünk a Földért, hogy élhetőbb és emberibb legyen.

Szeretnénk, ha kölcsönösen tanulhatnánk egymástól
és Közösségre találnál velünk.





* SZOLGÁLTATÁSAINK *

> **"Nő a küldetésem"** – 2,5 napos női önfejlesztő hétvége, természetközeli helyszínre való elvonulással

> **Önismereti-Nőismereti workshopok, előadások**

- **Életszerepeink**, azaz hogyan álljunk helyt
nőként/feleségként/anyaként/munkavállalókként/
háziasszonyként? – vágyak, célok, tervek tisztázása
- **Nőként vállalkozni** – Önismereti út, ami az egyéni
vállalkozásodhoz vezet
- **Asszertív kommunikáció** – sikeresség az emberi
kapcsolatokban, hatékony önérvényesítés
- **"Találd meg az utad, keresd meg az elhívásod!"**
– az egyéni életutunk és küldetésünk követése
- **Időgazdálkodás és önismeret** – hogyan menedzsel
hatékonyan mindennapjaidat, hogy jusson idő
önmagadra is

* TRÉNINGÜNK KÉPEKBEN I. *



* TRÉNINGÜNK KÉPEKBEN II. *



* TRÉNINGÜNK KÉPEKBEN III. *





KAPCSOLAT



TELEFON

+36 30 702 9890

EMAIL

kreno.trening@gmail.com

WEB

<https://kreno-trening.webnode.hu/>