

ÖNÉLETRAJZ

SZEMÉLYES ADATOK

NÉV: CSAPÓ KRISZTINA
CÍM: 7478 BÁRDUDVARNOK, BÁNYA LTP 69.
TELEFON: 70/229-6796
E-MAIL: kriszti.csapo@gmail.com
SZÜLETÉSI IDŐ: 1966.08.05
HONLAPOK: <https://www.gyaszolok.hu>
<https://www.klimagyasz.hu>
<https://www.klimapszichologia.hu>



SZAKMAI TAPASZTALATOK

Oktatás

Az egyetem elvégzése után az MTA tudományos ösztöndíjasaként tartottam szemináriumokat, speciális kollégiumokat és előadást is (társelőadóként) az ELTE Bölcsészettudományi Karán (1992 és 1997 között), 10-12 főtől 200 főig, illetve éveken át tanítottam angol nyelvet magánúton és intézményes keretek között.

2022 óta tartok kifejezetten szakembereknek szóló műhelymunkát klímaszorongás, klímagyász témában, az eddig megszerzett tudásom és tapasztalatok megosztása érdekében.

Klímaszorongás, klímagyász

2019 szeptembere óta az immár több ezer tagot számláló magyar mélyadaptációs Facebook csoport társadminisztrátora vagyok és rendszeresen támogatok klímagyással, klímaszorongással küzdőket mind a csoport keretein belül, mind egyénileg, főleg a Zoom-on keresztül. Több beszélgetést facilitáltam a jövőkép elvesztése témában.

2021 szeptemberében indítottam el az első 10 alkalmas, kéthetente találkozó online klímagyász csoportomat, jelenleg a második csoport fut. Saját tematika alapján dolgozom a csoporttal, amelyet egyrészt a gyással, másrészt a Mélyadaptációval kapcsolatos tapasztalataim alapján állítottam össze.

Önkéntesként 2019 részt veszek a nemzetközi Deep Adaptation Forum munkájában, tagja vagyok a mozgalmat terelgető General Circle-nek, a moderátorok képviselőjében.

Gyázkísérés

2018 óta támogatok gyászolókat tapasztalati segítőként, önkéntes alapon.

2020 januárban elindítottam saját, gyászolóknak szóló weboldalamat, illetve a hozzá kapcsolódó zárt FB csoportot, amely önszorgú sorstársi csoportként működik. A honlapomon és a hozzá tartozó FB oldal üzenetküldő felületén keresztül többen kerestek meg e-mailben segítséget kérve a gyászfeldolgozáshoz, ezért 2020 nyarán jelentkeztem a KRE *Online mentálhigiénés tanácsadó* szakirányú továbbképzésre, amelynek fókuszja az elektronikus írásbeli kommunikáció. Jelenleg is kísérek e-mailben gyászolókat és ad hoc alapon támogatok olyanokat, akiknek az üzenetküldő felület egyfajta utolsó szalmaszál – velük a feladat egy akut helyzet kezelése és a támogatási lehetőségek megismertetése.

2020 november végén indítottam első gyászcsoporthoz online formában.

2021-ben elvégeztem David Kessler Grief Educator Certification képzését (Magyarországról elsőként) és szerepelek a grief.com, az egyik legnagyobb gyászportál ajánlott szakembereinek listájában – az itt jelentkezőknek angol nyelven nyújtok támogatást.

2013 óta	Egyéni vállalkozó – informatikai szakfordítás és honlapfejlesztés, 2019 óta gyászkiadás, online mentálhigiénés tanácsadás
2007-2013	Computrix Számítástechnikai Kereskedelmi és Szolgáltató Bt. (családi vállalkozás) - Weboldal- és portálfejlesztés, webdesign - Szoftverhonosítás, fejlesztés
2005-2006	DCL Számítástechnikai Kft. (1024. Budapest, Petrezselyem u. 10.) Help-desk operátor, majd projektmenedzser
2000-2005	Egyéni vállalkozás - Nyelvtanár Partnerek: Hegyvidék Nyelviskola, ELTE Tanítóképző Főiskolai Kar, ELTE Óvónőképző Főiskolai Kar, ELTE Bölcsészettudományi Kar, Idegennyelvi Lektorátus Angol nyelv oktatása (csoportlétszám: egyénitől 32 főig, szint: kezdőtől felsőfokig, TOEFL vizsga-előkészítésig). - Fordítás, tolmácsolás (angol és olasz nyelven)
1997-2000	GYES
1994-1996	Central European University, Medieval Studies Department English tutor Az egyéves MA képzésen résztvevő 30 (jórészt külföldi) diák támogatása az amerikai követelményeknek megfelelő MA thesis elkészítésében, elsősorban a dolgozat szerkezeti, formai, stilisztikai és nyelvi helyességének biztosítása.

TANULMÁNYOK

2023	Climate Psychology Certificate (CIIS – California Institute of Integral Studies) Self Coach - Személyiségelemző, -fejlesztő és önismereti tanácsadó (Magyar Coach Szövetség Alapítvány)
2021	Grief Educator Certification képzés (David Kessler vezetésével) Gyásztanácsadó képzés (Napfogyatkozás Egyesület)
2020-2022	KRE Online mentálhigiénés tanácsadó szakirányú továbbképzés (diploma)
2019	A gyász lélektana (Napfogyatkozás Egyesület - Sarungi Emőke) Vendégbabák csoportok sajátosságai (Pintér Ilona, Napfogyatkozás Egyesület-műhely) Gyászcsoporthoz vezető képzés (Napfogyatkozás Egyesület)
2013-2016	ANTROMEDICART – Antropozófus gyógyászati képzés (terapeuta szint, terápiás beszélgetés)
2003-2006	Gábor Dénes Főiskola, Általános Informatikus Szakmérnöki Szak
1992-1993	Rutgers University, New Jersey, USA Vendéghallgató, a Soros Alapítvány ösztöndíjával Kiemelt tárgyak: Középkori történelemmel kapcsolatos tárgyak
1991-1997	Magyar Tudományos Akadémia, Tudományos Minősítő Bizottság Tudományos ösztöndíjas Kutatóhely: ELTE Bölcsészettudományi Kar, Középkori Egyetemes Történelmi Tanszék. Kutatói munka, szemináriumok, speciális kollégiumok, előadások tartása a tanszéken tanított témákban, vizsgáztatás.

1985-1991

ELTE Bölcsészettudományi Kar

Történelem, olasz nyelv és irodalom, filozófia szak

Egyetemi diploma (Történelem – Olasz nyelv és irodalom szakos előadó)

SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK

ANYANYELV	Magyar
NYELVISMERET	Angol , tárgyalóképes (írás, olvasás, beszéd), informatikai szaknyelv ismerete Olasz , magas szintű (írás, olvasás, beszéd) Latin , szövegértés
SZÁMÍTÓGÉPES ISMERETEK	MS Windows XP, Microsoft irodai csomag (Word, Excel, Outlook, Access, FrontPage®), Internethasználata. Tartalomkezelő rendszerek/blogmotor: Joomla! CMS, Wordpress
VEZETŐI ENGEDÉLY	B kategóriás jogosítvány
SZOCIÁLIS KOMPETENCIÁK	Rendkívül jó kommunikációs képességek, önálló és csapatmunkában szerzett rutin, vezetői készségek, gyors helyzetfelismerés, türelem, empátia, diplomáciai érzék, sokéves oktatói és előadói tapasztalat, kiemelkedően jó íráskészség (magyar és angol nyelven), nyitottság az új dolgokra, gyors, önálló tanulás.
ÉRDEKLŐDÉSI KÖR	Jóga, antropológia, Waldorf-pedagógia, gyógynövények, homeopátia, Bach-virágok, Hellinger-féle családállítás, pszichológia, veszteségkezelés- és feldolgozás, gyász, spiritualitás, test és lélek kapcsolata (betegségek lelki/szellemi okai), mindfulness, Deep Adaptation (Mélyadaptáció)

Bárdudvarnok, 2024. január 3.