



## Frivalszki Tamás

executive business coach  
agilis IT manager  
motiváló vezető

### FÓKUSZTERÜLETEIM A COACHINGBAN:

- motiválás
- önismeret
- célkijelölés
- személyes fejlesztés
- networking
- asszertív kommunikáció
- karrierdöntések
- executive coaching  
(vezetővé válás támogatása)

### ELÉRHETŐSÉG:

+36 30 323 3382

tamas.frivalszki@gmail.com

## AMI INSPIRÁL

Három dologban rendíthetetlenül hiszek, mert ennek köszönhetően váltam azzá, akivé mindig is akartam:

- az élethosszig tartó tanulásban
- a tiszta célok kitűzésének fontosságában
- és abban, hogy elérhetjük a céljainkat, ha akár csak mindig egy apró lépést is teszünk feléjük

Fontosnak tartom azt, hogy megfelelő önismerettel és tudatossággal felvértezve tudjunk rugalmasan reagálni a változásokra.

Ha kellően eltökélt vagy, hogy tisztán láss, hogy fejlődj, hogy változtass, szívesen szegődök útitársul melléd. Az élet egy nagy játék, élvezzük ki minden percét!

## SZAKMAI HÁTTÉR

Szoftverfejlesztőből üzleti elemzővé, majd agilis, motiváló coaching szemléletű vezetővé váltam. Dolgoztam multinacionális- és hazai kisvállalatoknál a versenyszférában és az állami szektorban is számtalan iparágban. Éltem farkastörvények között, de a támogatói légkört is élvezhettem. Megismertem az agilis keretrendszereket és az operatív- valamint a stratégiai vezetést is. Megtanultam a delegálás, eskalálás, prioritizálás fortélyait. Tanítottam és mentoráltam szakembereket és vezetőket, nemegyszer a tanítás közben tanultam én magam is. Tanácsadóként is praktizálok, főként az IT szektorban. A business coaching tett tudatosabbá és egy új lehetőségként tekintek rá, amivel hatékonyan segíthetek másoknak, hogy elérjék céljukat.

## TANULMÁNYOK

2020	International Coach Federation (ICF) Associate Certified Coach (ACC) 
2019	Business coach, Executive Business Coach Business Coach Kft (Az ICF ACSTH akkreditációs képzései)
2018	Motivating Leader Develor Tanácsadó Zrt
2017	SCRUM professional Product Owner & Scrum Master - Cert I. Scrum.org Certifications 
2014	Presentation, Delegation, Escalation courses EPAM Courses
1995–1999	Mérnök informatikus – Szoftverfejlesztő Dunaújvárosi Egyetem

## KI VAGYOK ÉN?

Boldog házasságban élek, van két édes gyermekem. Örömeimet lelem a munkámban és igyekszem megélni az élet apró örömeit, történéseit. Olykor ugratom a kollégáimat, a jó hangulathoz és munkához elengedhetetlennek tartom a humort is. 😊 Szeretek kirándulni, kertészkedni, családommal, barátaimmal játszani vagy beszélgetni. Régebben fociztam és pókeréztem. Hobbim a modern technológiák- és különleges kultúrák megismerése. Szeretek írni, van egy blogom, ahol verseket, történeteket publikálok. (<https://www.facebook.com/tomiblog/>)