

# ÖNÉLETRAJZ

## SZEMÉLYES ADATOK

**NÉV:** CSAPÓ KRISZTINA  
**CÍM:** 2083 SOLYMÁR, FORRÁS UTCA 4.  
**TELEFON:** 70/229-6796  
**E-MAIL:** [kriszti.csapo@gmail.com](mailto:kriszti.csapo@gmail.com)  
**SZÜLETÉSI IDŐ:** 1966.08.05  
**HONLAPOK:** <https://www.gyaszolok.hu>  
<https://www.klimagyasz.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.

### Klímagyász

2019 szeptembere óta a jelenleg 7300+ magyar mélyadaptációs Facebook csoport társadminisztrátora vagyok és rendszeresen támogatok klímagyásszal, 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 gyásszal, másrészt a Mélyadaptációval kapcsolatos tapasztalataim alapján állítottam össze. Jelenleg szervezés alatt áll egy kifejezetten szakembereknek szóló műhely az eddig megszerzett tudásom és tapasztalatok megosztása érdekében.

Önkéntesként 3 éve részt veszek a nemzetközi Deep Adaptation mozgalom munkájában, tagja vagyok a facilitátorok és guide-ok közösségének, illetve a Deep Adaptation Forum Professions's Network hálózatának, rendszeresen részt veszek szakmai találkozók, műhelyeken.

### Gyászkiésítés

2018 óta támogatok gyászolókat tapasztalati segítőként, önkéntes alapon.

2020 januárban elindítottam saját, gyászolóknak szóló weboldalamat, illetve a hozzá kapcsolódó zárt FB csoportot, amely önszervező 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](http://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 gyászkiérés, 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

- 2022 Self Coach - Személyiségelemző, -fejlesztő és önismereti tanácsadó** (Magyar Coach Szövetség Alapítvány)
- 2021 Grief Educator Certification képzés** (David Kessler vezetésével)  
**Gyásztanácsadó képzés** (Napfogyatkozás Egyesület)
- 2020 KRE Online mentálhigiénés tanácsadó szakirányú továbbképzés** (folyamatban, diploma várhatóan 2022 júniusban)
- 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**

<b>ANYANYELV</b>	Magyar
<b>NYELVISMERET</b>	<b>Angol</b> , tárgyalóképes (írás, olvasás, beszéd), informatikai szaknyelv ismerete <b>Olasz</b> , magas szintű (írás, olvasás, beszéd) <b>Latin</b> , szövegértés
<b>SZÁMÍTÓGÉPES ISMERETEK</b>	MS Windows XP, Microsoft irodai csomag (Word, Excel, Outlook, Access, FrontPage®), Internethasználata. Tartalomkezelő rendszerek/blogmotor: Joomla! CMS, Wordpress
<b>VEZETŐI ENGEDÉLY</b>	B kategóriás jogosítvány
<b>SZOCIÁLIS KOMPETENCIÁK</b>	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.
<b>ÉRDEKLŐDÉSI KÖR</b>	Jóga, antropozófia, 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)

Solymár, 2022. május 3.