

Coaching megbízási szerződés

Székhely: 6343 Miske Kossuth utca 48

alulírott napon, az alábbi feltételek szerint:

Amely létrejött az alábbi felek között, alulírott napon, az alábbi feltételek szerint:

Megbízó	Megbízott
Név / Cégnév: _____	Benes Roland – coach, tréner, szervezet- és vezetőfejlesztő, tanácsadó
Cím / Székhely: _____	Székhely: 6343 Miske, Kossuth utca 48.
Szig. szám / Adószám: _____	Adószám: 48956710-1-23
Kapcsolattartó (ha cég): _____	

1. A szerződés tárgya

A./Megbízó megbízza Megbízottat egyéni / csoportos /team/ coaching, egyéni/ csoportos tréning keretében történő fejlesztéssel vagy tanácsadással.

B. Megbízó megbízza Megbízottat a számára történő egyéni coaching/ tréning keretében történő fejlesztéssel.

C. Megbízó megbízza Megbízottat a számára történő csoportos coaching keretében történő fejlesztéssel.

A coaching/tréning fejlesztés a felek által meghatározott időtartamban és helyszínen történik.

2. A coaching ülések száma

A coaching ülések **1-5-10 alkalommal**, alkalmanként **60-90 perc** időtartamban kerülnek megtartásra.

A coaching ülések ütemezése Megbízó igényei alapján közös megegyezéssel módosítható a fejlesztési igényeknek, és az aktuális helyzetnek megfelelően.

3. A Megbízás teljesítésének helyszíne

A coaching ülések helyszíne:

A. online

B. Személyesen (amennyiben szükséges, a terembérleti díj a Megbízót terheli)

A./Megbízó vállalja, hogy biztosítja a zavartalan munkához szükséges helyszínt és biztonságos körülményeket.

B./Megbízott vállalja, hogy biztosítja a zavartalan munkához szükséges helyszínt és biztonságos körülményeket.

4. A Megbízás időtartama

A./Felek rögzítik, hogy a szerződés **határozatlan időre jön létre**.

B./ Felek rögzítik, hogy a szerződés határozott időre jön létre. A határozott időtartam _____ -ig tart.

5. Megbízó kötelezettsége

Megbízó kijelenti, hogy tudatában van annak, hogy a coaching fejlesztés egy szabad akaraton alapuló, aktív és felelős folyamat, amelyben minden, a coaching keretei között eltervezett feladat és eredmény megvalósítása kizárólag a coacholt személy felelőssége. A coacholt személy maga dönti el, hogy mennyiben és hogyan építi be, illetve hasznosítja a coaching során megszerzett tudást, melyért a coach felelősséget sem a folyamat alatt sem azt követően nem vállal.

A megbízó vállalja, hogy az coaching üléseken a munkára alkalmas állapotban jelenik meg.

6. Megbízott kötelezettsége

Megbízott vállalja a coacholt személyek fejlődési folyamatának kísérését, ill. azt, hogy a tervezett változásokat beavatkozásaival segíti, a haladást nyomon követi, felelős a folyamat zavartalan viteléért. A folyamat során az a tényleges változtatást azonban a coacholt személynek kell véghezvinni.

Megbízott kötelezi magát, hogy minden rendelkezésére álló eszközt, módszert és technikát bevon a coachingban résztvevők érdekében. Vállalja továbbá, hogy az általa alkalmazott módszereket, működési mechanizmusukat, ill. a velük való szándékait és azok kockázatát, ill. lehetséges eredményét a coaching folyamat minden fázisában nyíltan kezeli.

A Megbízott köteles munkáját a legjobb szakmai tudása és belátása alapján önállóan végezni, figyelemmel a szakmai-etikai kötelezettségeire. A Megbízó a Megbízott részére utasításokat nem adhat, a coaching szakmai, etikai normákkal ellentétes kéréseket nem fogalmazhat meg és a Megbízottat a folyamat tartalmi részét illetően nem ellenőrizheti.

Amennyiben a Megbízott úgy érzékeli, hogy saját tudása, képességei, kompetenciája vagy helyzete már nem teszi lehetővé, hogy a Megbízóval egyeztetett célon dolgozzon, úgy kötelezi magát, hogy egy alkalmas másik coachhoz irányítja tovább a Megbízót.

7. Díjazás, fizetési feltételek

Megbízottat az 1-es pontban részletezett feladatokért a tarifafatáblázat szerinti díjazás illeti meg.

- A. **Megbízó a számla ellenértékét a Megbízott által benyújtott számla kézhezvételét követő 8 naptári napon belül utalja át Megbízott bankszámlájára.**
- B. **Az ülések után készpénzben.**
- C. **Személyes találkozók esetén előre utalással.**

Felek rögzítik, hogy késedelmes teljesítés esetén a Megbízót a jegybanki alapkamat kétszeresének megfelelő késedelmi kamat terheli.

8. Lemondás, időpontváltoztatás

Megbízó tudomásul veszi és elfogadja, hogy az időpontokat a coach és a coacholt személy/ek egyeztetik - legkésőbb a megelőző ülésen. A coacholt személy/ek a **megbeszélte időpontot legkésőbb 2 munkanappal az időpont előtt mondhatják le.**

Azok az ülések, amelyeken a coacholt személy/ek **lemondás nélkül nem jelenik meg**, vagy az előző bekezdésben megadott időpont után mondja le, a jelen megállapodás szerint **megtartott ülésnek számítanak**, és a Megbízónak ki kell fizetnie azokat.

Amennyiben a coach vagy ügyfél rendkívüli akadályoztatás miatt időpontot változtat (baleset, hirtelen betegség, vis maior esemény), úgy köteles új időpontot ajánlani a coacholt résztvevőknek.

9. Adatvédelem

Megbízott rendelkezik hatályos adatvédelmi szabállyal, amely megfelel az Európai Parlament és Tanács 2016/679. rendeletének (GDPR rendelet), illetve a 2011. évi CXII. törvény (az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról) hatályos rendelkezéseinek.

A megbízó, illetve amennyiben a megbízó nem természetes személy, akkor a megbízó részéről a kapcsolattartásra jogosult természetes személy kifejezett hozzájárul a személyes adatainak kezeléséhez, valamint tájékoztatták őt, őket, a fenti rendelet és törvény által nyújtott adatvédelmi rendelkezési jogokról és lehetőségeikről. Ezen felül minden olyan esetben, amikor a coaching tevékenységben részt vevő coacholt személyek részéről bármilyen személyes adat kezelésére és/vagy tárolására szükség van, érintettek írásos nyilatkozatban kifejezetten hozzájárulnak a természetes adataik kezeléséhez és tájékoztatásra került az adataik felhasználási célja, tárolásának módja, illetve szintén, a rendelet és a törvény által előírt, jogszabályban rögzített rendelkezési jogaik és lehetőségeik.

10. Titoktartás

Megbízottat titoktartási kötelezettség terheli. Kijelenti, hogy a munkája során tudomására jutott vagy számára rendelkezésére bocsátott információkat és anyagokat, valamint saját jegyzeteit és az egyéb írásbeli dokumentumokat, harmadik személy tudomására nem hozza. A titoktartási kötelezettség mind a megbízás időtartama alatt, mind azt követően fennáll.

Megbízott kötelezi magát, hogy saját jegyzeteit és a számára a Megbízó által átadott írásos anyagokat, ill. a feladatok termékeit az adatvédelmi szabályzatában foglaltaknak megfelelően úgy őrzi meg, hogy harmadik személy számára nem lesz hozzáférhető / a szerződéses viszony megszűnését követően azokat megsemmisíti.

Szerződő felek rögzítik, hogy Megbízott köteles a Megbízóval rendszeres kapcsolattartásra és amennyiben a Megbízó ezt kéri, köteles a coaching folyamatról magáról, de annak konkrét tartalmát, a coaching üléseken elhangzottakat és a kliensre vonatkozó személyes információkat és adatokat mellőzve, tájékoztatást adni.

A Megbízott nem kötelezhető arra, hogy a coaching folyamatban résztvevő kliensekről személyükre és alkalmasságukra vonatkozó, minősítő és értékelő visszajelzést adjon a Megbízónak.

11. A szerződés felmondása

Jelen szerződést indokolt esetben a Felek bármelyike 30 napos határidővel, írásban felmondhatja. Ebben az esetben a Megbízott coach jogosult az általa a felmondási idő alatt elvégzett munka díjazására.

Amennyiben bármelyik fél a jelen szerződés szerinti kötelezettségeit súlyosan megszegi, úgy a másik fél jogosult a jelen szerződést azonnali hatállyal indoklás mellett, írásban felmondani.

Jelen szerződés súlyos megszegésének minősül, ha bármelyik fél a titoktartási kötelezettségét megszegi, amennyiben Megbízó/ Kliens a meghatározott fizetési kötelezettségeinek felszólítás ellenére sem tesz eleget, a határidőket nem tartja be, illetve Megbízott a kötelezettségeit nem teljesíti szerződés szerűen.

12. Egyéb rendelkezések

Felek kijelentik, hogy tudatában vannak annak, hogy a munka sikerének feltétele a coach és a coacholt résztvevők közötti kölcsönös együttműködés, egymás elfogadása, és a bizalom. Vállalják, hogy amennyiben valamely feltételt nem látják biztosítottnak, ezt haladéktalanul egyeztetik, és megoldásra törekszenek, vagy befejezik az együttműködést.

A coacholt személy kijelenti, hogy nem áll pszichiátriai kezelés alatt és általa ismert pszichiátriai betegsége nincsen.

Felek rögzítik, hogy amennyiben a coaching folyamat során felmerül a kliens általi ön-és közveszély okozás gyanúja, a coachnak lehetősége van arra, hogy erről a körülményről az illetékes hatóságokat tájékoztassa.

Jelen Szerződés kizárólag írásban, a felek közös akaratával módosítható. Mindennemű szóbeli megállapodáshoz képest ez az írásbeli megállapodás az irányadó.

Felek megállapodnak abban, hogy az esetleges vitás kérdéseket esősorban tárgyalásos úton, peren kívül rendezik. A jelen Megállapodásban nem szabályozott kérdésekben a Ptk. és más hatályos jogszabályok az irányadók.

Megállapodást kötő felek kijelentik, hogy a jelen megállapodásban foglaltakat, mint akaratukkal mindenben egyezőt a mai napon aláírásukkal elfogadták és azon változást csak mindkét fél egyetértésével, írásban tehetnek.

Dátum: _____

Megbízó

Megbízott

Fogalmak

A coaching folyamat célja

A coaching folyamata során a coach és a Megbízó közösen dolgoznak azon, hogy a Megbízó egyéni fejlődését, céljait és eredményeit elősegítsék. A coaching célja, hogy támogassa a megbízót a személyes és szakmai kihívások kezelésében, valamint olyan stratégiák és

megoldások kidolgozásában, amelyek hozzájárulnak a hatékonyabb működéshez és a kitűzött célok eléréséhez.

A coaching nem tanácsadás, terápia vagy mentorálás, hanem egy strukturált, kérdésalapú folyamat, amelynek középpontjában a Megbízó saját erőforrásainak felfedezése és aktiválása áll. A coach irányított beszélgetésekkel, gyakorlatokkal segíti a gondolkodást, támogatja a nézőpontváltást és ösztönzi a felelősségvállalást a meghatározott célok érdekében.

A tréning folyamat célja

A tréning célja, hogy a résztvevők számára olyan tudást, készségeket és eszközöket biztosítson, amelyek hozzájárulnak szakmai és személyes fejlődésükhöz. A tréning során interaktív, gyakorlatközpontú módszerekkel segítjük a tanulási folyamatot, elősegítve a megszerzett ismeretek gyakorlati alkalmazását.

A tréning tartalmát és módszereit a résztvevők igényeihez igazítjuk, biztosítva ezzel a gyakorlati hasznosíthatóságot és az egyéni fejlődést. A tréning során a résztvevők aktív részvétele elengedhetetlen, mivel a tanulás hatékonyságát a közös tapasztalatok megosztása, az önreflexió és az interaktív gyakorlatok növelik.

A tréning végén közös értékelést végzünk, amely segít a tanultak rendszerezésében és a további fejlődési irányok meghatározásában.

Team coaching célja

A team coaching célja, hogy támogassa a csapatot a hatékonyabb együttműködésben, a közös célok elérésében és az egyéni erősségek harmonikus összehangolásában. A folyamat során a csapattagok közötti kommunikáció, bizalom és együttműködés fejlesztésére helyezük a hangsúlyt, miközben elősegítjük a szervezeti és egyéni fejlődést is.

A team coaching interaktív és gyakorlati módszereken alapul, ahol a csapat aktív részvételével, közös gondolkodással és strukturált beszélgetésekkel dolgozunk. A folyamat célja, hogy a csapat hosszú távon is fenntartható eredményeket érjen el, erősítve ezzel a szervezeti hatékonyságot és az egyéni elköteleződést.

A coaching során a csapat aktuális kihívásai és céljai mentén haladunk, és rendszeresen visszacsatolunk a fejlődés érdekében.

Csoportos coaching célja

A csoportos coaching célja, hogy a résztvevők támogató és inspiráló környezetben fejleszthessék készségeiket, megoszthassák tapasztalataikat és közösen dolgozhassanak egyéni és csoportszintű céljaik elérésén. A folyamat során a csoportdinamika erejét kihasználva segítjük az önismeret elmélyítését, az új nézőpontok felfedezését és a hatékonyabb problémamegoldást.

A csoportos coaching folyamata interaktív és strukturált, ahol a résztvevők aktív közreműködése elengedhetetlen. A beszélgetések, gyakorlatok és visszacsatolások révén a résztvevők nemcsak saját, hanem mások fejlődéséből is tanulhatnak, miközben támogatást kapnak saját céljaik eléréséhez.

A coaching során biztosítjuk a biztonságos és bizalmi légkört, amely lehetőséget ad a nyitott és őszinte kommunikációra, valamint az önreflexióra és a fejlődésre.

Action Learning célja

Az Action Learning célja, hogy a résztvevők valós problémák megoldásán keresztül fejlesszék gondolkodásmódjukat, együttműködési készségeiket és vezetői kompetenciáikat. A módszer alapja, hogy a csoporttagok közösen dolgoznak egy-egy konkrét kihívás megoldásán, miközben strukturált kérdező és reflektív technikákat alkalmaznak. A folyamat során a tanulás és a gyakorlati alkalmazás egyszerre valósul meg, így biztosítva a hosszú távú fejlődést.

Az Action Learning folyamata során a csoport egy adott probléma megoldására fókuszál, miközben a coach segíti a résztvevőket abban, hogy hatékony kérdező technikákkal és mélyebb gondolkodással új nézőpontokat fedezzenek fel. A módszer lényege, hogy a résztvevők nem csupán elméleti tudást szereznek, hanem azonnali és gyakorlati eredményeket érnek el.

A coaching során kiemelt figyelmet fordítunk a támogató és bizalmi légkör megteremtésére, amely ösztönzi a nyitott kommunikációt, az együttműködést és az aktív tanulást. A résztvevők a folyamat végére nemcsak konkrét megoldásokkal, hanem új szemléletmóddal és fejlettebb készségekkel gazdagodnak.

Business coaching célja

A business coaching célja, hogy támogassa a vállalkozókat, vezetőket és üzleti döntéshozókat abban, hogy hatékonyabbá váljanak, eredményesebb döntéseket hozzanak és fenntartható sikereket érjenek el szervezetükben vagy vállalkozásukban. A coaching folyamat segíti a stratégiai gondolkodás fejlesztését, az üzleti célok tisztázását és a hatékonyabb működési folyamatok kialakítását.

A coaching folyamata interaktív és célorientált, amely során a coach támogató szerepet tölt be a fejlődési lehetőségek feltárásában és a hatékony stratégiák kidolgozásában. A megbízó konkrét üzleti kihívásainak mentén dolgozunk, miközben a tanultakat a gyakorlatba is átültetjük.

A coaching során kiemelten figyelünk arra, hogy a megbízó saját erőforrásait tudatosan használja, növelve ezzel az önálló problémamegoldó képességét és hosszú távú sikerességét.

Vezetőfejlesztés célja

A vezetőfejlesztési coaching célja, hogy támogassa a vezetőket abban, hogy hatékonyabbá váljanak szerepükben, fejlesszék vezetői készségeiket, valamint eredményesebben irányítsák csapatukat és szervezetüket. A coaching folyamat segíti a vezetőt abban, hogy tudatosabb döntéseket hozzon, növelje önismeretét, és megerősítse vezetői hatását.

A coaching folyamata során a vezető aktuális kihívásaira és céljaira fókuszálunk, interaktív módszerekkel támogatva a tanulást és a fejlődést. A coaching nemcsak az elméleti tudás bővítésére szolgál, hanem gyakorlati megoldások kidolgozására és azok azonnali alkalmazására is.

A program célja, hogy a vezető hosszú távon is fenntartható fejlődést érjen el, erősítve személyes és szakmai kompetenciáit, valamint hatékonyabbá téve vezetői működését a szervezetben.

Szervezetfejlesztés célja

A szervezetfejlesztési coaching célja, hogy támogassa a szervezetet a hatékonyabb működésben, a belső folyamatok optimalizálásában és a szervezeti kultúra fejlesztésében. A coaching folyamat során a szervezet vezetői és munkatársai együtt dolgoznak azon, hogy növeljék az együttműködést, javítsák a kommunikációt és elősegítsék a hosszú távú fejlődést.

A coaching folyamata interaktív és gyakorlati megközelítésen alapul, amely során a szervezeti kihívásokat közösen elemezzük, és a résztvevők bevonásával kidolgozzuk a legmegfelelőbb megoldásokat.

A szervezetfejlesztési coaching célja, hogy a szervezet hosszú távon fenntartható növekedést érjen el, miközben hatékonyabbá válik a belső együttműködés, az innováció és az eredményorientált működés.

Életmód-tanácsadás célja

Az életmód-tanácsadás célja, hogy támogassa a klienst a mindennapi szokásai tudatosításában és fokozatos átalakításában annak érdekében, hogy kiegyensúlyozottabb, fenntarthatóbb és számára működő életvitelt alakítson ki. A folyamat során a kliens rálátást nyer arra, hogyan hatnak jelenlegi szokásai a közérzetére, energiaszintjére és életminőségére, és lehetősége nyílik arra, hogy tisztázza, mely területeken szeretne változást elérni, például az alvás, a stresszkezelés, a mozgás, a napi ritmus, a kapcsolati működés vagy a szabadidő kezelése terén. A tanácsadás támogatja a klienst abban, hogy apró, reális és hosszú távon is fenntartható lépések mentén haladjon a számára kívánatos irány felé, saját erőforrásaira, motivációjára és felelősségére támaszkodva. Az életmód-tanácsadás nem egészségügyi szolgáltatás, nem diagnosztizál és nem kezel betegségeket, hanem a kliens tudatosságát és aktív részvételét előtérbe helyező fejlesztő folyamat.

A folyamat során érintett tipikus témák lehetnek különösen az alvásidő és lefekvés szokások rendezése, a napi terhelés és pihenés egyensúlya, a stresszt kiváltó helyzetek felismerése, a mozgás beillesztése a hétköznapi életbe, a túlterheltség és időhiány kezelése, a szociális kapcsolatok minősége, a magány vagy kapcsolati feszültség megélése, a képernyőhasználat és egyéb szokások tudatosítása, valamint az életmódváltással kapcsolatos motiváció és kitartás kérdései.

Táplálkozási tanácsadás célja

A táplálkozási tanácsadás célja, hogy támogassa a klienst abban, hogy tudatosabb, kiegyensúlyozottabb és számára működő étkezési szokásokat alakítson ki, amelyek illeszkednek az élethelyzetéhez, preferenciáihoz és mindennapi lehetőségeihez. A folyamat során a kliens rálátást kap saját étkezési szokásaira és azok közérzetére, energiaszintjére és mindennapi működésére gyakorolt hatásaira, felismeri azokat a mintákat és automatizmusokat, amelyek az étkezését befolyásolják, és megismer olyan általános irányelveket és lehetőségeket, amelyek segíthetik a tudatosabb választásokat. A táplálkozási tanácsadás nem dietetikai vagy egészségügyi ellátás, nem személyre szabott terápiás étrend, és nem helyettesíti orvos vagy dietetikus munkáját; a javaslatok edukatív és támogató jellegűek, és a kliens saját döntésein és felelősségén alapulnak.

A folyamat során érintett tipikus témák lehetnek különösen az étkezések rendszeressége és időzítése, a főétkezések és nassolások aránya, a feldolgozott élelmiszerek jelenléte a mindennapokban, az otthoni főzés és ételkészítés lehetőségei, az adagok és teltségérzet megélése, az egyes élelmiszercsoportok (például gabonafélék, tejtermékek, húsok, zöldségek) szerepe az étrendben, a glutén-, laktóz- vagy egyéb érzékenységekhez való mindennapi

alkalmazkodás, az ételválasztással kapcsolatos információk és hiedelmek tisztázása, valamint a bevásárlás, címkeolvasás és ételválasztás gyakorlati kérdései.

Pszichológiai szemléletű konzultáció (pszichológiai konzulens által) – célja

A konzultáció nem pszichoterápia, nem klinikai ellátás, nem minősül pszichológiai vagy egészségügyi szolgáltatásnak, nem foglalkozik mentális zavarok diagnosztizálásával vagy kezelésével, és nem helyettesíti pszichológus vagy pszichiáter munkáját. A folyamat célja az önismeret, a tudatosság és a személyes fejlődés támogatása életvezetési és kapcsolati kérdések mentén.

A folyamat során érintett tipikus témák lehetnek különösen a döntési helyzetek és elakadások, az önbizalom és önértékelés kérdései, a belső feszültség és érzelmi terheltség megélése, a kapcsolati konfliktusok és kommunikációs nehézségek, a határhúzás és megfelelési minták, az élethelyzeti váltásokkal kapcsolatos bizonytalanságok, valamint az ismétlődő gondolkodási és viselkedési minták tudatosítása.

Hitéleti tanácsadás és keresztény spirituális coaching célja

A hitéleti tanácsadás és keresztény spirituális coaching célja, hogy támogassa a klienst hitéleti és spirituális kérdéseinek tudatosításában, személyes megélésének elmélyítésében és életébe való integrálásában. A folyamat lehetőséget ad arra, hogy a kliens ránézzen arra, hogyan van jelen a hite a mindennapjaiban, hogyan hat döntéseire, kapcsolataira, értékrendjére és életvezetésére, és hol érez elakadást, bizonytalanságot vagy feszültséget a hitével kapcsolatban.

A konzultáció nem minősül lelkipásztori szolgáltatásnak, nem gyóntatás, nem egyházi szentségi cselekmény, nem teológiai oktatás és nem helyettesíti pap, lelkész vagy hivatalos egyházi személy szolgálatát. A folyamat célja a személyes hitút kísérése, a belső tisztázás és az értékalapú életvezetés támogatása keresztény szemléletben.

A folyamat során érintett tipikus témák lehetnek különösen a hit és a mindennapi élet kapcsolata, az istenkép alakulása, a bizalom és elengedés kérdései, a bűntudat, szégyen vagy megbocsátás megélése, a szenvedés és veszteség spirituális értelmezése, az imádság és belső csend szerepe, a döntések erkölcsi és lelki dimenziója, valamint az elhivatottság, életértelem és belső irány kérdései.

A coaching/tréning életmód-és táplálkozási tanácsadó tevékenységet, valamint a pszichológiai szemléletű konzultációt személyesen life coach, business coach, csoportos-és team coach, párkapcsolati coach tréner- előadó- csoportvezető, férfiasság-nőiesség coach, állatasszisztált coach-tréner, mindfulness és ifjúsági coach, szervezet- vezetőfejlesztő, életmód- és táplálkozási tanácsadó, pszichológiai konzulens minősítésű coach, tréner, tanácsadó látja el.