

„Vidám hangulat, ösztönző feladatok, életből vett példák, biztonságos légkör”

A „MeXX”-tréning története és eredményei 2004 – 2009

2009. november 19.



Röviden a SEED Alapítványról

- Alapítva 1990-ben, 1998 óta közhasznú minősítés.
- *"Küldetésünk a fenntartható gazdaság és az esélyegyenlőség előmozdítása az etikus, tudatos és hatékony vállalkozói magatartás népszerűsítésén és fejlesztésén keresztül."*
- **Célok:**
 - A magyarországi vállalkozói kultúra fejlesztése, a vállalkozók szakmai ismereteinek bővítése, a kisvállalkozások versenyképességének növelése.
 - A hátrányos helyzetű és kisebbségi csoportok gazdasági szerepvállalásának segítése.
- **Tevékenységek:**
 - Képzés (vállalkozói tréningek), tanácsadás, szakmai rendezvények, kutatás, tanulmányírás, javaslatok megfogalmazása a döntéshozók felé.
- **Stratégiai célcsoportok:** vállalkozónők, családi vállalkozások, induló vállalkozások, növekedni szándékozó mikrovállalkozások.
- **Kicsi, hatékony szervezet:** hat alkalmazott + jelentős külsős szakértői bázis.



A női célcsoport a SEED Alapítványnál

- Munkatársaink már az induláskor – a 90-es évek elején – felismerték, hogy a vállalkozó és vállalkozni készülő nők más típusú szolgáltatást igényelnek, mint a férfiak.
- A vállalkozói ismeretek oktatása mellett – amelyre a férfiaknak ugyanolyan mértékben szükségük van, mint a nőknek – fontos a kevesebb önbizalomból és munkatapasztalatból, valamint a kisebb kapcsolatrendszerből adódó hátrányok csökkentése.
- A képzések ezért mindig tartalmaznak tréningelemeket is annak érdekében, hogy az ismeretek átadásán túl készségfejlesztés és szemléletváltás is történjen.
- Nőknek szóló vállalkozói képzéseinkben mindig vannak önismereti, önbizalom erősítő elemek, ha lehetőség van rá, egész modulok.
- 15 évvel ezelőtt a SEED Alapítvány segítségével jött létre a Magyar Üzletasszonyok Egyesülete, amely a kapcsolatépítési lehetőség mellett az országban a mai napig az egyetlen, kimondottan női vállalkozóknak szóló mikrohitelt nyújtja.



Néhány vállalkozónői program az elmúlt két évben

A 2008-as év számokban:

- Személyes tanácskérő: 66 fő, kétharmaduk nő;
- Internetes tanácskérő: 148 fő, háromnegyedük nő;
- Tréning résztvevő: 315 fő, kétharmaduk nő;
- 22 tréning közül 8 kizárólag nőknek szólt, a többin is többségben voltak a nők;
- Konferencia résztvevő: 586 fő, többségük nő;
- Hat konferencia közül kettő kizárólag nőknek szólt, kettő családi vállalkozásoknak, amelyekből többnyire a nők jöttek el a rendezvényre;
- 80 esélyegyenlőségi workshop résztvevő (foglalkoztató vagy foglalkoztatni szándékozó mikrovállalkozásoknak).



Néhány vállalkozónői program az elmúlt két évben

„Vállalkozónői utak a XXI. században: tanulás, tudás innováció” konferencia, 2008. március (HEFOP): Előadások az innovációval foglalkozói civil és állami szervezetek, valamint innovatív női vállalkozások részéről, 86 résztvevő, túlnyomó többségben nők.

12 napos vállalkozói kompetenciafejlesztés vállalkozást tervező vagy már vállalkozó nőknek, 2008. tavasz és ősz, 2009. ősz (Tides Foundation Liz Claiborne Alap – USA).

„Pályakezdő munkanélküliek helyett tudatos vállalkozók”, 2008-2010 (NFGM – KKC): Vállalkozói képzés végzős diákoknak (szakképzés, középfokú és felsőfokú képzés), 9 csoportban 9 x 20 fő. Sok csoportban tipikusan nők által végzett szakmák: fordító, fodrász, kozmetikus, masször, iparművész.

„Sikerés nő” konferencia, 2008. november, (saját finanszírozás): 66 női résztvevő, előadások a magyarországi vállalkozónők helyzetéről, a nők kutatás-fejlesztésben betöltött szerepéről, valamint sikeres, innovatív vállalkozónők részéről.

„Növekedésmentésment” tréning vállalkozónőknek, 2008. november (Tides Foundation): 14 résztvevő, akik korábban elvégezték a 12 napos vállalkozónői képzést, többségük stabilan működik, már foglalkoztat vagy foglalkoztatást tervez.



Néhány vállalkozónői program az elmúlt két évben

Reprezentatív kutatás a magyarországi vállalkozónőkről, 2008. tavasz (SZMM): Első országosan reprezentatív kutatás a témában, az eredmények bemutatása több hazai és külföldi konferencián (Szófiától Ulmig), az eredmények alapján képzőként részt vettünk az SZMM által a többi minisztérium munkatársainak szervezett gender képzésen.

Gender-érzékenyítő tréningek a vállalkozásfejlesztő és munkaügyi szervezetek munkatársainak, 2009. tavasz (SZMM): A kutatásunk eredményei alapján gender-képzés a helyi vállalkozásfejlesztési központok és a munkaügyi központok munkatársainak, öt helyszínen az országban.

„Telework for women” nemzetközi tapasztalatcsere, 2008-2010 (Grundtvig): Nemzetközi tapasztalatcsere és legjobb gyakorlatok megosztása az Urbinoi Egyetemmel és az Angol Távmunka Szövetséggel.

Részvétel a HR master képzés első esélyegyenlőségi tananyagát kidolgozó szakmai munkacsoportban, 2009. tavasz (SZMM)

„Magyar Üzletasszonyok Egyesülete” szakmai támogatása (saját finanszírozás): Szakmai segítség az egyesület programjának összeállításában, javaslatcsomag összeállítása a magyarországi mikrovállalkozások fejlődésének támogatására, a gender szempontokat is figyelembe véve.




A „MeXX”-tréningek indulása

- 2003-ban az USA-beli Liz Claiborne alapítvány (www.lizclaiborne.com) támogatandó női civil projekteket keresett Magyarországon.
- Egy nők elleni erőszakkal kapcsolatos és egy vállalkozónők fejlesztésével kapcsolatos projektet terveztek finanszírozni.
- Eljutottak a SEED Alapítványhoz is, bennünket kérve fel a vállalkozónői projekt megpályázására.
- Így indult el 2004-ben az első kettő un. „MeXX”-tréning, munkanélküli és vállalkozást fontolgató, illetve már vállalkozó, de problémákkal küzdő nőknek.
- A program olyan sikeresnek bizonyult, hogy a Liz Claiborne Alapítvány további 5 éven keresztül biztosított támogatást további 11 csoportnak.
- Így hat év alatt mintegy 250 nőnek tudtunk ennek a programnak keretében segíteni.





RESPONSIBILITY

LIZ claiborne inc

Search 

[HOME](#) | [COMPANY](#) | [BRANDS](#) | [INVESTOR RELATIONS](#) | [CORPORATE RESPONSIBILITY](#) | [CAREERS](#)

 Share  Print

- Corporate Responsibility
- Philanthropic Programs
- Overview
- Liz Claiborne Foundation**
- LizACTS
- Corporate Giving
- For Our Associates
- Workers' Rights
- Love Is Not Abuse

LIZ CLAIBORNE FOUNDATION

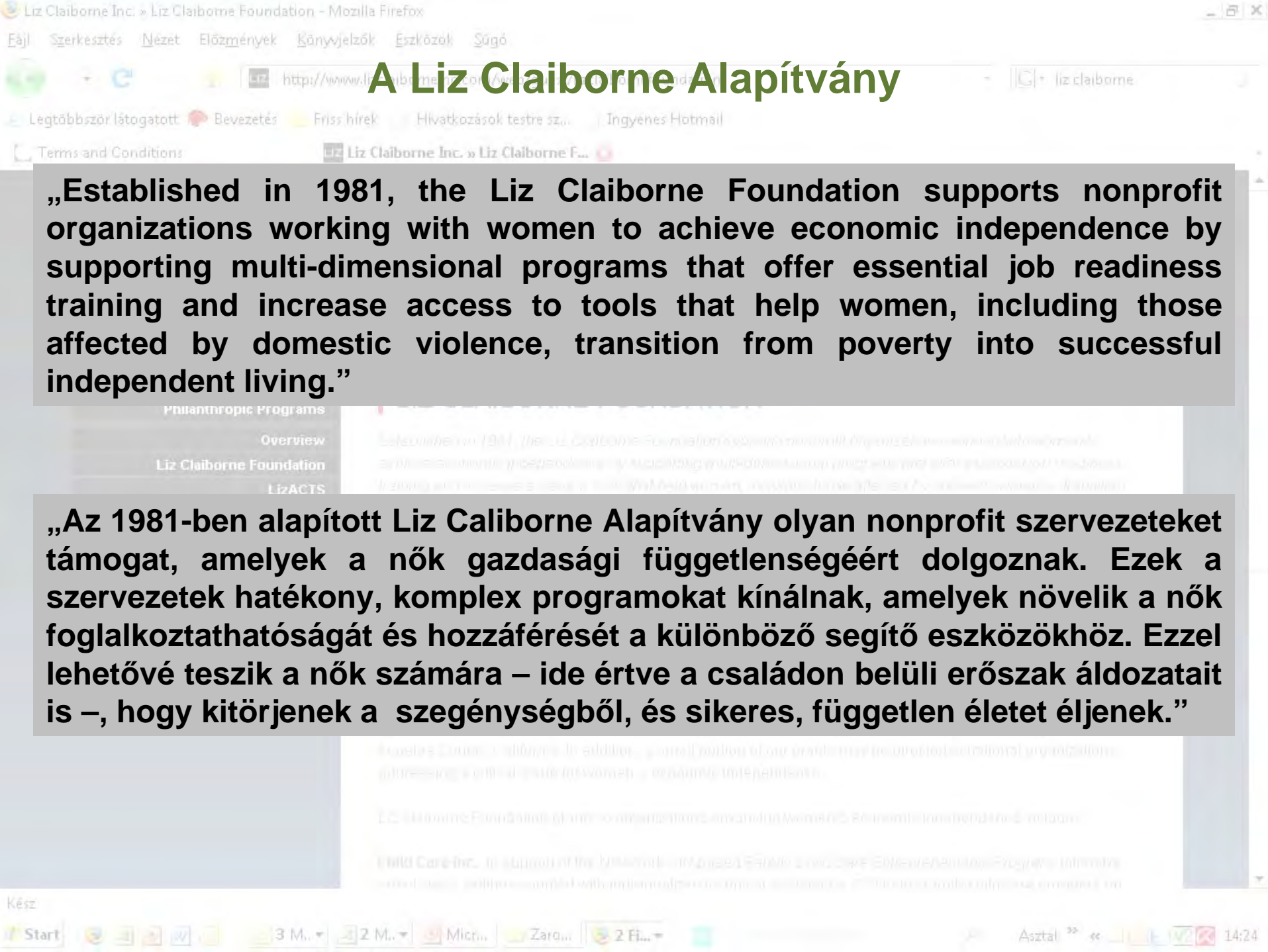
Established in 1981, the Liz Claiborne Foundation supports nonprofit organizations working with women to achieve economic independence by supporting multi-dimensional programs that offer essential job readiness training and increase access to tools that help women, including those affected by domestic violence, transition from poverty into successful independent living.



Liz Claiborne Inc.'s founders set up and endowed the Liz Claiborne Foundation to serve as the company's center for charitable activities for many years to come. The Liz Claiborne Foundation, a separate nonprofit legal entity, is the source of support for nonprofit organizations in the U.S. communities where Liz Claiborne Inc.'s primary offices are located. These include the five boroughs of New York City; Hudson County, New Jersey; and Los Angeles County, California. In addition, a small portion of our grants may be directed to national organizations addressing a critical issue for women -- economic independence.

Liz Claiborne Foundation grants to organizations advancing women's economic independence include:

Child Care Inc. In support of the New York City-based *Family Child Care Entrepreneurship Program*. Intensive, small class settings coupled with individualized technical assistance. CCI trains family child care providers on



A Liz Claiborne Alapítvány

„Established in 1981, the Liz Claiborne Foundation supports nonprofit organizations working with women to achieve economic independence by supporting multi-dimensional programs that offer essential job readiness training and increase access to tools that help women, including those affected by domestic violence, transition from poverty into successful independent living.”

„Az 1981-ben alapított Liz Caliborne Alapítvány olyan nonprofit szervezeteket támogat, amelyek a nők gazdasági függetlenségéért dolgoznak. Ezek a szervezetek hatékony, komplex programokat kínálnak, amelyek növelik a nők foglalkoztathatóságát és hozzáférését a különböző segítő eszközökhöz. Ezzel lehetővé teszik a nők számára – ide értve a családon belüli erőszak áldozatait is –, hogy kitörjenek a szegénységből, és sikeres, független életet éljenek.”

A program elemei

- **Célcsoport: vállalkozást tervező vagy már vállalkozó nők;**
- **12 napos (6x2 napos) vállalkozói ismereteket és készségeket fejlesztő tréning;**
- **Az első modul célja az önismeret fejlesztése, a motiváció, az önbizalom erősítése, készségfejlesztés és a bizalom megalapozása;**
- **A további modulok a következő témákat foglalják magukban: célkitűzés, stratégia, tervezés, vállalkozási ötlet életképessége, vállalkozás indítása, jogi formák, kockázatok, piackutatás, marketing, menedzsment, vezetés, pénzügyek, adózás, pályázatírás, forrásteremtés;**
- **A hathetes program során a résztvevők megírják, és az utolsó napon a csoportnak prezentálják valós ötletükre vonatkozó üzleti tervüket;**
- **A program része személyre szabott egyéni tanácsadás, valamint a résztvevők bevonása a SEED kapcsolatrendszerébe, számukra további információk, képzések, kapcsolatépítési lehetőségek biztosítása;**
- **A résztvevők biztatása, hogy a képzés lezárása után is működjenek együtt, ehhez segítség nyújtása.**



Mit vártak a résztvevők a képzéstől?

- **Vállalkozói ismeretek elsajátítását, gyakorlatban használható tudást;**
- **Meglevő tudás strukturálását, rendszerezését;**
- **Módszereket, ötleteket, inspirációt a meglévő vállalkozás továbbfejlesztéséhez, fellendítéséhez;**
- **Hasonló helyzetben levő emberek megismerését, kapcsolatrendszert;**
- **Önismeretet;**
- **Megerősítést, bátorítást, lökést, lendületet.**

Mi tetszett a résztvevőknek?

- **Tematika, módszerek, sok gyakorlat, szituációs játékok, csoportmunka, tesztek;**
- **Sok gyakorlati tapasztalat megosztása, kézzel fogható példák;**
- **Tematikus gondolkodás iránti érdeklődés felkeltése, tananyag strukturáltsága, kiadott anyag összeszedettsége;**
- **Válasz minden kérdésre, sok információ, elméleti és gyakorlati részek egyensúlya, sokszínűség, érhetőség, rugalmasság;**
- **Jó hangulat, inspiráló közeg, szabad kommunikáció, kérdezési lehetőség;**
- **A trénerek személyisége, szakértelme, kedvessége, toleranciája;**
- **Jó csapat, kapcsolatépítés segítése, közös ötletelés, tapasztalatok átadása egymásnak;**
- **Megszabadulás önkorlátozó hiedelmektől, dolgok másként látása, szemlélet formálása.**



Min változtassunk?

- **Az ebéden (ne legyen halas szendvics)**
- **Asztal körbeülhetősége**
- **Kényelmesebb székek**

- **Időtartás**
- **Naponta túl hosszú a tréningidő**
- **Legyen hosszabb (több nap) a képzés**
- **Több mozgás**
- **Több szünet**
- **Több fegyelem**

- **Több nyomás, inspirálás a házi feladatok elkészítéséhez**
- **Bizalomépítő gyakorlatok az első modulban**

A résztvevők összetétele

- A kb. 250 résztvevőből 172-ről van információnk.
- Induláskor
 - 37% volt 45 év feletti
 - 9% családalapítást tervező fiatal nő
 - 21% kisgyerekes
 - 13% nagycsaládos
 - 4% közvetlenül válás után vagy gyereket egyedül nevelő
 - 8% pályakezdő
 - 1% nyugdíjas

Változások a résztvevők összetételében (%)

55% foglalkoztatott

87% foglalkoztatott



A teljesség igénye nélkül...

(Megjegyzés: a MeXX-tréningek résztvevői között 2,5-szer gyakoribb a web-oldal, mint a mikrovállalkozók között általában.)



ADAMDESIGN

BELŐÉPÍTÉSZET VEZETŐ EGYÉNISÉGEKNEK

BELŐÉPÍTÉSZ STÚDIÓNK SZILAS ADÁM TERVEZŐ ALAPÍTÁSÁVAL JÖTT LÉTRE 2004-BEN. AZ ELMÚLT ÉVEK BORÁN DINAMIKUS CSAPATTÁ FEJLŐDTÜNK, SIKERES FIATAL BELŐÉPÍTÉSZ ÉS ÉPÍTÉSZ SZAKEMBEREKSEL DOLGOZUNK.

CÉLUNK, HOGY MEGRENDELŐINKNEK, - AKIK MÁR FELISMERTÉK, HOGY A BELŐÉPÍTÉSZETI TERVEZÉSBEN FEKTETETT FORRÁSOK HOSSZÚ TÁVÚ ELŐNYÖKKEL JÁRNAK - AZ INGATLANOK KIALAKÍTÁSÁBAN TELJES KÖRŰ ÉS MAXIMÁLISAN EGYEDI BELŐÉPÍTÉSZETI MEGOLDÁSOKAT NYÚJTSUNK.

MUNKAMÓDSZERÜNK BORÁN KÉT FŐ SZEMPONTOT TARTUNK SZEM ELŐTT, AMELY AZ EGYEDI TERVEZŐI MEGOLDÁSOK MELLETT KIEMELT SZEREPET KAP. ELSŐSORBAN FUNKCIONÁLIS ÉS KORSZERŰ ÉLETTERET TEREMTÜNK, AHOL BOLDOGABBAN ÉLHET ÉS DOLGOZHAT. EZSEL PÁRHUZAMOSAN AZ ÖN SZÁMÁRA TÖKÉLETES HANGULATOT TERVEZÜNK, AHOL AZ ÉRTÉKÁLLÓ, SZEMÉLYRE SZABOTT DESIGN KAP HANGSÚLYT.

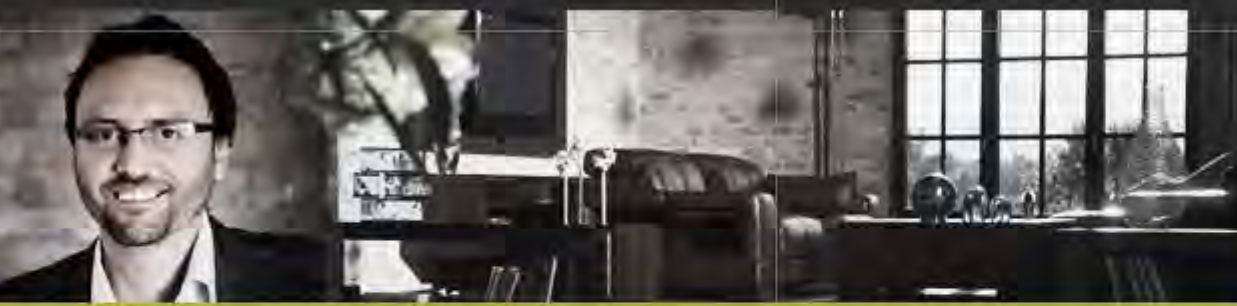
HÁBYAR

ENGLISH

adam design
BELŐÉPÍTÉSZ STÚDIÓ

ARCHIMON
ARCHITECTURE

ON HO
design g





Alapítvány családi napközi játékbörze lelkipozítás elérhetőség aktualitások egyéb

Misszió

History

Kuratórium

Beszámolók

Isten hozott, látogató!

Waiting for video

Új Családi Napközink nyílik Acsán! [Térkép.](#)
A családi napköziben felszerelt kamerához [kattintson ide.](#)

Legújabb kisfilmünk:

[Timóteus megérkezik](#)

Legújabb fényképeink:

[Márti néni születésnapja - 2009-11-16](#)

[Madáretetőt készítünk - 2009-11-12](#)

[Péter bácsi születésnapja - 2009-11-09](#)

[Meg ne fogd az egér farkát! - 2009-10-28](#)

[Testrészeink - 2009-10-26](#)

[Noémi születésnapja - 2009-10-20](#)

[\(Őszi\)Egereket készítünk - 2009-10-16](#)

[Dorka születésnapja - 2009-10-14](#)

[Ív készül az őszi dekoráció - 2009-10-12](#)



palyazat-tanacsadas.hu

Pályázatírás, pályázat, mikrohitel, üzleti terv, vidékfejlesztés, falusi turizmus, támogatás, pályázatok, projekt, munkahelyteremtés, vállalkozói hitel



Bejelentkezés

Felhasználónév

Jelszó

Bejelentkezés

Regisztráció

- Kezdőlap
- Kezdőlap
- Hasznos információk
- Pályázatok
- Támogatott hitelek
- Szolgáltatások
- Névtábla
- Kapcsolat
- Fórum

Kezdőlap

Cégcsoport: **Arundo Kft.** **Arundo Plusz**

ARUNDO: A PÁLYÁZATGURU

... hogy a kezdet és a folytatás is könnyű legyen !

VÁLLALKOZÁSTUNING

kezdőknek és haladóknak !



Legfrissebb hírek

Templomfelújítási pályázat városokban is !

2009. november 17., kedd 11:36

A támogatás célja a kulturális örökség fenntartása, helyreállítása, korszerűsítése, a településkép és a környezet állapotának javítása, az épített, a természeti és kulturális örökség, valamint a helyi identitás megőrzése, megújítása.

[Bővebben >](#)

November 16.-tól újra beadhatók a vidékfejlesztési pályázatok

ARUNDO
Mit takar a név?

Alapvető információk
Kezdőknek és haladóknak

Robbanjon be!

Ön nem véletlenül látogatott erre az oldalra!
Ön tudta, hogy mit keres.
Vagy nem tudta, de...



- Napirend
- Órarend
- Gondozánk
- Extra szolgáltatások
- Családoknak ajánljuk
- Gyermekfelvételi adatlap
- Képtár
- Programjaink
- Kérdőív
- Szülővélemények
- Áraink
- Elérhetőségeink

Kellene egy hely, ahol:

Gyermekünk jól érzi magát, szerető gondoskodás veszi körül,
sokat játszhat, és közben fejlődhet is.
Egészséges többségében bio étkezést kap sok gyümölccsel és zöldséggel;
vegyszermentes, ökotisztítású környezet veszi körül.

Ismerkedhet az angol dalokkal, a magyar népi játék kincsel,
kézművességgel és a zenei hagyományokkal.

Hol találjuk ezt a helyet? Csináljuk meg!

Ezzel a gondolattal indult útjára a Babuka...
...mely 18 hónapos kortól 8 éves korig
szeretettel várja a gyermekeket egész évben.

**Babuka a Magyarországi Családi Napközik Egyesületének
és a Magyarországi Montessori Egyesület tagja.**

A gyerekekkel való foglalkozásba beépítettük a Montessori óvodai nevelési programot, a
gyerekekkel Montessori pedagógusok foglalkoznak.
Montessori részletesen: www.montessori.hu

BARTHCOACHING

coaching blog tudástár ajánlatok bemutatkozás kapcsolat

vezetői eredményesség szereplők társadalmi szerepvállalás coaching példák

Coaching

Ezen az oldalon egy összefoglalót olvashat, hogy gyorsan átfogó képet kapjon a coachingról.

Mi az a coaching?

A coaching, a leghatékonyabb menedzsment eszköz a vezetők fejlesztésére.

- Célratörő, eredmény centrikus, egyedi és személyes.
- Hatékony, mert csak a vezetőre és céljaira koncentrál.
- Hiteles, mert a vezető saját személyiségének eszköztárát fejleszti és bővíti.
- Hosszú távra szól, mert a coaching folyamán a módszereket is elsajátítja, így önmaga is képes lesz a rendszeres megújulásra.

Egy jó coach széles repertoárt kínál a módszerekből, felismertet és tudatosít, és mindig sikerre viszi azt, aki nyitottan az újra, elszántan vág bele önmaga felfedezésébe.



DR. BOZSÁR GABRIELLA

TRÉNING • TANÁCSADÁS • COACHING

[belépés](#) • [regisztráció](#)



*"A legnagyobb félelmünk nem az,
hogy gyengék vagyunk.
A legnagyobb félelmünk az,
hogy erőnk minden képzeletet felülmúl"*

(Marianne Williamson)

dressME

...hogyan igazán jól álljon!

MINŐSÉGI RUHAIGAZÍTÁS

1015 Budapest, Batthyány u. 10. (Térkép megjelenítése)

Tel: 06 1 787 0079, e-mail: dressme@dressme.hu

Nyitvatartás: Hétfő–Péntek: 08:30–19:00, Szombat: 10:00–14:00



PROFESSIONAL ALTERATIONS AND TAILORING

[Térkép](#)

For English language services please contact:



Múlt heti rövidhírek a hétkezdő kávéd mellé

Írta *Estee* 2009. november 1. Újdonság Kategóriában. 2 hozzászólás



Nagyon sokszor volt már olyan, hogy egy-egy hírt azért nem írtam meg, mert túl rövidke lett volna vagy az épp akkoriban megírtakhoz hasonló lett volna a témája, vagy pedig magyar viszonylatban még nem volt igazán használható, amiről szólt. De az is megesett, hogy azt gondoltam, akire igazán "tartozik", máshonnan már értesült róla, a kezdők, haladók pedig nem veszítenek semmit, ha ezen az oldalon nem olvassák..

No de most teszek egy kísérletet, írok pár e heti *(mire kikerül, már múlt heti)* eseményről, de röviden. Annyira röviden, hogy az információ átmenjen, de azért még érthető legyen, miről is van szó :)

Aztán majd kiderül, lesz-e sorozat ebből..

A cikk legvégén egy mini szavazás van a cikksorozat jövőjével kapcsolatban, kérlek, segíts dönteni! .. [kattintok és tovább olvasom a bejegyzést](#) 'Múlt heti rövidhírek a hétkezdő kávéd mellé'

Káosz van a GMAIL-fiókodbán?
Csak levelezésre használod?

El sem hiszed majd, mit tud a Gmail..
Érdekelnek a hatékonysági tippjeim?
Magabiztos GMAIL-es szeretnél lenni?
Többet szeretnél tudni, mint eddig?

Ha igen, kattints IDE!

Hírlevél, RSS, Twitter
Házhoz viszem neked a weboldallal kapcsolatos információkat, új cikkeket, híreket és értesítéseket, ha az alábbiak közül választasz!



hírek

magamról



programjaim

szülősulí

fókuszozás

cikkek

ajánló

Belépés...



BESZÁMOLÓ - Holland tanulmányút a szülészeti ellátásról

8/30/2009 10:42:00 AM

bővebben: <http://juladula.com/juladula/beszamolo.pdf>

Szülősulí Grilla Stúdiójában

7/16/2009 8:42:00 PM

Foglalkozások folyamatosan <http://www.qrilla.hu/>

Játékos meselés a születésről

7/16/2009 12:00:00 PM

Foglalkozások az Anno Meseboltban <http://www.annokonyv.hu/szuletes.html>

Már nem a gólya hozza?

1/23/2009 8:00:00 PM

Riport az RTL Klub Fókusz című műsorában <http://www.rtlbulvar.hu/video/41336>

Hogyan születik a baba?

1/14/2009 10:00:00 AM

Tekintsen az innováció forrásaként
kollégáira és önmagára!



BEMUTAKOZÁS

Útkeresésem során a természettudományoktól jutottam el a vezetéstudományig és az emberig. Nekem így teljes a kép. [tovább](#)



SZOLGÁLTATÁSOK

Humán tanácsadóként azt a célt tűztem magam elé, hogy megszerzett tudásomat és tapasztalatomat a KKV-k vezetőiknek adjam át. [tovább](#)



REFERENCIÁK

Pályafutásom során számos ismeretlennel találkoztam, akik viszont már hallottak rólam. Számomra ők a legjobb referenciák. [tovább](#)



KUTATÁS

Azon szerencsések közé tartozom, akiknek a hobbijuk a hivatásuk. Az én hobbijom a kutatás. Hajt és hajt a felfedezés utáni vágy. [tovább](#)

VÁLJON KIVÁLÓ VEZETŐVÉ ALKOTÓMŰHELYÜNKBEN!

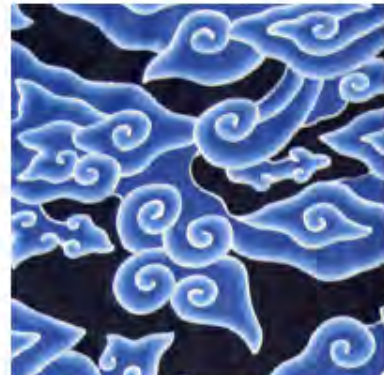
[Mesterhöl Vezető Alkotóműhely](#)

home festmények kiss mártá hírek kapcsolat linkek

home



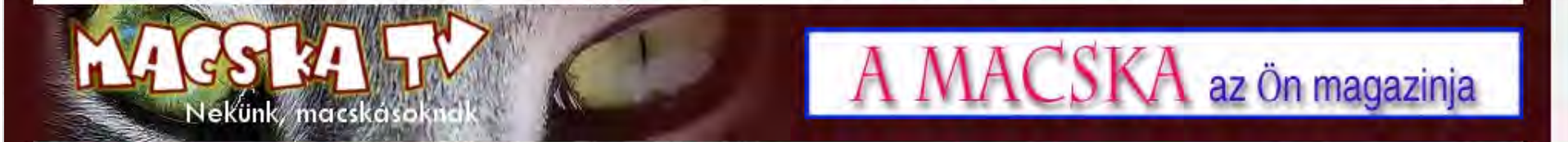
hírek



térkép

© 2007 by avolle production

hu | en



A MACSKA az Ön magazinja

címlap shop! tv magazin macskatartás kisokos apró galéria humor játék ezmie?

macskatartás



Testvérharc macskák között
A macskák között is vannak ellentétek!



Pamacs cica toplistája
A cica, akinek játszóter az egész világ

cica macival Fűsti cica sosem unatkozik
Egy igazi kis vidám macskusz házikusz



A hetedik cica
Hucuban egy kutya veszett el

magazin



Ismered Móse macskát?
Új játékunkban megismerheted - sőt, klassz könyveket is nyerhetsz!



MACSKÁS KÖNYV BEMUTATÓ!
Macskák Nagykönyve-est november 3-án!



Hogyan segíthetünk?
A macskáknak is van lelkiviláguk!



Macskák és nyaralás
Vigyük, ne vigyűk?



Mahasti Háztánc
Szívet - Lélekkel

[Feliratkozás a hírlevélre](#)

[Aktuális](#) | [Magamról](#) | [Hastáncstúdió](#) | [Hastáncintézet](#) | [Multimédia](#) | [Webáruház](#) | [Partnereink](#) | [Olvasósarok](#) | [Kapcsolat](#)

[Hírek](#) | [Programok](#) | [Nyereményjáték](#) | [Szavazás](#)

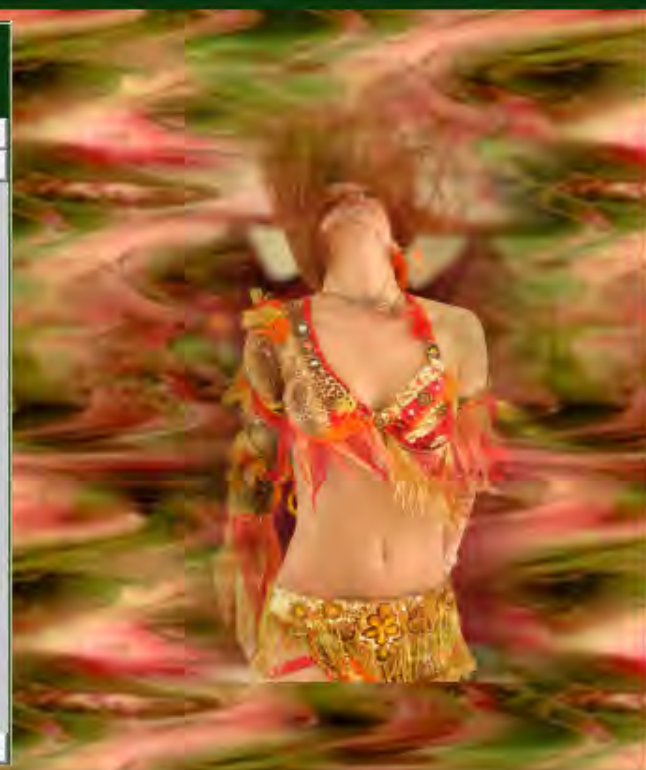
Hírek

2009.10.30.

- Az október 10-i szolnoki verseny eredményei már fent vannak a <http://www.shilla.hu> oldalon.
- A blogomba feltettem egy nagy rakás képet a TranszOrient előadáshoz a <http://www.foto.o2media.hu> jóvoltából.
- Ha érdekel, hogy hogyan tölti a mindennapjait egy hastáncosnő (azaz én) :-), akkor iratkozz fel a hírcsatornára itt: <http://www.everydaylifeofabellydancer.blogspot.com> vagy csak nézz bele a cikkekbe, amelyekben rengeteg vicces, érdekes, megható történetet találsz.

2009.09.22. - Elkészült a TranszOrient előadás programja

A TranszOrientről bővebben [itt olvashatsz](#).



A képeket Kozár Edit készítette.

Utolsó frissítés: 2009. október 31. 01:01:15

[Bejelentkezés](#) | [Gyere és regisztrálj](#) | [Kosár: 0 db termék](#)


Mindenféle Egyedi Saját Készítésű Alkotás

[Nyitólap](#) | [Eladás](#) | [Vásárlás](#) | [A Te Meskád](#) | [Blog](#) | [Segítség](#) | [Kulissza](#) | [Kézművesprogramok](#)

Bóklászó

-  Szivárvány
-  Leg-leg-ek
-  Kívánságdoboz
-  Interjúk
-  Tájéoló
-  Szemezgető
-  Kulcsszófelhő
-  Kategóriák
 - Alapanyag
 - Állatfelszerelések

Egyedi kézműves tárgyak, ajándékok virtuális vásáraitere

Nézz körül több száz alkotó egyedi kézműves portékája között, válassz kézzel készült, megismételhetetlen ajándékot magadnak vagy szeretteidnek, vagy csatlakozz a Meska alkotói táborához!

A bal oldali menüsor kategóriáira kattintva rengeteg tehetséges kézműves egyedi alkotása közül válogathatsz. A találatokat szűkítheted kategóriák, alkalmazott technikák, színek, vagy a bal oldali menü további izgalmas lehetőségei alapján.



Szemezgető

Összeállította: Belinda



krampusz figurka 5900 Ft



Macska a kulcslyukon Veronika 680 Ft



Pingvines szívecskes... vízhanyo... Törölve



Szív a kulcsodhoz Hokata 800 Ft



10% kedvezmény minden könyvre


[Hírek - Újdonságok](#)
[Könyvespolc](#)
[Előkészületben](#)
[Böngésző sorozat](#)
[Szállítási feltételek](#)
[Rólunk](#)
[Ajánlott oldalak](#)

Hírlevél feliratkozás

Szeretnénk az új könyvekről és az akciókról információt kapni, ezért feliratkozom a havi hírlevélre.

Az itt megadott e-mail címet nem adjuk ki harmadik személynek, a hírlevélről egy kattintással bármikor le lehet iratkozni.

**AKTUÁLIS
ARCHÍVUM**

Hírek, újdonságok

KÖNYVBEMUTATÓK ÉS DEDIKÁLÁSOK

Boldizsár Ildikó - Szegedi Katalin:

Királylány születik

című könyvének dedikálása

Időpont: november 13. péntek, 17.00-18.00

Helyszín: Anno mesebolt (1013 Budapest, Krisztina tér 7.)

Szegedi Katalin eredeti illusztrációi november 11. és december 10. között megtekinthetők az Anno meseboltban.



**Lapozz bele!
Megrendelés»**

Jakabosné Kovács Judit - Kállai Nagy Krisztina:

Kerekítő - ölbeli játékok és mondókák

című könyvének táncszízzel egybekötött könyvbemutatója

Időpont: november 14. szombat, 16.00-18.00

Helyszín: Budavári Művelődési Ház (1013 Budapest, Bem tér 6.)

[További információ](#)





+36 30 291 7349
info@polibella.hu



"Ha a szépre nézve hozzátenni semmit sem ahítasz, csak belémerülni, mint lelked otthonába, már nem éltél hiába."

Devecseri Gábor

Kezdőlap Akkreditált tanfolyamok Oktatási helyszínek On-line jelentkezés Tanuljunk szórakozva

- Csoportos tanfolyamok**
- ➔ Kezdőknek
 - ➔ Kezdő 2 - Haladó 3
 - ➔ Rendszerező
 - ➔ Vizsgafelkészítő

Miért tanuljak olaszul?

- az olaszt könnyű szeretni, ezért könnyebb tanulni
- kevesebben tudnak olaszul, mint angolul vagy németül, ezért értékesebb tudás >>>>

Miért a Polibellánál?

- olaszra szakosodott nyelviskola
- tanítási módszerünk szélsőségektől mentes, egyensúlyra törekszünk >>>>

- Egyéb tanfolyamok**
- ➔ Távköztetés
 - ➔ Egyéni tanfolyam
 - ➔ Fordítói tanfolyam
 - ➔ Gyerektanfolyam
 - ➔ Céges tanfolyam
 - ➔ Magyar olaszoknak

Minden út a Polibellához vezet !



AKCIÓN! Novemberi Kezdő 1 tanfolyamainkra 10 % kedvezménnyel lehet beiratkozni.

Polibella



Rose-Marie

FRANCIA ÓRÁK BUDAPESTEN

Egyénileg vagy kis csoportokban

Rose-Marie Guignet
1071 Budapest, Dembinszky u. 36.
Tel.: (1) 352 79 06
e-mail : rguignet@t-online.hu

Franciául tanulni jó, Rose-Marie-nál tanulni még jobb !



[Français Tantárgyak](#) [Árak](#) [Kedvezmény](#) [Magamról](#) [Elérhetőség](#) [Rólam írják](#) [Itt vagyok](#)

Diákoknak

Felnőtteknek

SENSES PORTFÓLIÓ



Online

Webdesign, Multimedia



Identity and Stational

Logos, Stationaries



Press and Print

Flyers, Posters, Press
Ads, Brochures



Packaging and Ambie

Product Packaging,
Ambient Media



Illustration and Photo

Experiments,
Photographic
Illustrations

Senses Stúdió

Grafikai tervezés



Néhány ügyfelünk

- Cisco
- Chevrolet Middle East
- Bahrain Royal Airlines
- Dunlop
- Durrat Al Bahrain - Artificial Islands
- F1 Grand Prix, Bahrain
- Goodyear



Intim testrészeink egészségéért

Titkok, tabuk, tények

- MENU
- ▶ Mire jó az intimtorna...?
- ▶ Megdöbbentő, de...
- ▶ Részletesebben...
- ▶ Hogyan tudom megtanulni...?
- ▶ HELYSZÍNEK
- ▶ CIKI ...?
- ▶ EGÉSZSÉGPÉNZTÁR
- ▶ GÉSÁK TITKA-ESZTERGOM

Dr. Skultéti Judit intimtorna-tréner vagyok, örülök, hogy megérkezett hozzám! Helyezze Magát kényelembe, gondolatban hozok Önnek egy csésze teát, javaslom, halk zeneszó mellett legyen a vendégem!

Az Önt érintő konkrét kérdéseket személyesen **intimtorna-tanácsadáson (Dorog, Budaörs szakrendelő)** vagy e-mailben (**gatizomtorna@gmail.com**, csak én látom levelét), ill. telefonon (**06-30-297-1650**) válaszolom meg. Honlapomon olyan információkat talál, melyek már önmagukban is segítségére lesznek, ezt a tanfolyam elvégzésével megsokszorozza és a tornát természetesen ott tudja megtanulni.

Szerel

5mp.eu

Aktuális tanfolyamaimat a HELYSZÍNEK alatt keresse: Biatorbágy, Budaörs, Dorog, Esztergom, Páty, Budapest



Ugyancsak a teljesség igénye nélkül...



2004 és 2005



2006 és 2007



2008 és 2009



seed

Vendégtrénerereink



Rácz Judit

Timaffy Gyöngyvér



Cacosz Marianna

Vendégtrénerünk

Gács János



**Husztiné
Hajdú Erika**



**Berényiné
Bosch Cecília**

**Sőregi
Viktória**



Belső trénerreink

Soltész Anikó



Sellei Anna



Laczkó Zsuzsa



Horváth Anna



Trénerasszisztenseink

Graczka Sylvia és **Földesi Eszter**, akikről azért nem készült fénykép, mert mindig az ő kezükben volt a fényképezőgép...



Egy közösségi oldalról azért szereztem róluk képeket. 😊

Végül, de nem utolsó sorban háttországunk

Forrai Judit titkárságvezető, akinek szervező és adminisztratív munkája nélkül a projekt nem jöhetett volna létre



Néhány szó szerinti idézet az értékelőlapokról

- „Engem itt vártak, készültek és utamra bocsátottak.”
- „Csak úgy öntik belénk az önbizalmat.”
- Nagyon jó a hangulat, megszerettem az embereket, akik a csoportba tartoznak.”
- „Vidám hangulat, ösztönző, feladatok, biztonságos légkör.”
- „Nem az iskolának, hanem az életnek tanultunk.”