



Europass Önéletrajz



Személyi adatok

Vezetéknév / Utónév(ek) Dr. Szepesiné Frenkó Csilla
Cím(ek) 1221. Budapest, XXII. Hasadék u. 27/A.
Telefonszám(ok) Mobil: +36/30/728-98-23
E-mail(ek) csillafrenko@gmail.com
Állampolgárság magyar
Születési dátum Ózd, 1965. 11. 28.
Neme nő

Betölteni kívánt munkakör / foglalkozási terület

**Prevenció – Rehabilitáció, Projekt szakértő, Vezető
egészség-tanácsadó, Mentálhigiénés szakember,
Testnevelő tanár- Egyetemi oktató, Mozgás Trainer**

Mentálhigiénés mintaprogram felelőse

Szakmai tapasztalat

- 2018-jelenleg BEMER Partner – Tanácsadó, Terapeuta
Budapest /Magyarország /Nemzetközi
- 2017-jelenleg Health Trainer / Prevenció – Rehabilitáció
Budapest, ILKA Egészség ház
- 2017-2019 Sóbarlang - Pilates Instruktör
Budapest
- 2016-2017 ÁNTSZ / Országos Tisztifőorvosi Hivatal – norway grants
HU12-0001-PP3-2016 számú „Módszertani, strukturális
és kapacitásfejlesztés a lakosság mentális
egészségfejlesztésére irányuló beavatkozások
támogatására” című nevesített projekt =>
(„Idősek helyzete Magyarországon”)
- Szakértői munkacsoport tag
Budapest
- 2016-2019 OXYGEN NAPHEGY Szolgáltató Kft. – Fitness edzői
feladatok ellátása, oktatói tevékenységek /BEMER terápia
Budapest
- 2015-2017 Gilda Fitness FM Kft – Aerobic oktatói tevékenység
ellátása
Budapest
- 2015-2015 Állami Egészség Ellátó Központ – TÁMOP-6.2.5-B-13/1-
2014-0001 „Szervezeti hatékonyság fejlesztése az
egészségügyi ellátórendszerben – Területi
együttműködések kialakítása” pályázat =>
(„Betegút-szabályozás”)
- Vezető egészség-tanácsadó
Budapest /Budaörs /Biatorbágy /Herceghalom /Piliscsaba
- 2014-2015 Semmelweis Egyetem / Egészségügyi Közszolgálati Kar /
Egészségügyi Menedzserképző Központ - TÁMOP-6.2.5-B-
13/1-2014-0001 „Szervezeti hatékonyság fejlesztése az
egészségügyi ellátórendszerben – Területi
együttműködések kialakítása” pályázat =>
(„Hátfájás /Derékfájás ellátása” és „Hangulatzavar /
Depresszió kezelése”)
- Ügyvivő szakértő
Budapest
- 2013-2015 Szegedi Tudományegyetem – Támop 4.1.2.E-13/1/KONV-
2013-0011 „B” komponens „Hallgatói szolgáltatások
fejlesztése a sport területén” =>
(„Mentális egészségfejlesztés -Egészséges életmód
kialakítása /Teljes életmódváltás”)
- Alprojekt vezetői feladatok ellátása.
- 2008-2015 Szegedi Tudományegyetem Sportközpont – Egyetemi
Főiskolai oktató tanár
- 2006-jelenleg Mentálterapeuta
Szeged / Jelenleg: Budapest
- 2005-2008 Szepesi Kft - Ügyvezető
Bogács
- 2002-2005 GYES - Szeged
- 1999-2002 Forma 1 Fitness Club – Fitness oktató
Szeged
- 1996-1999 GYES - Szeged
- 1995-1996 József Attila Tudományegyetem – Testnevelő tanár
Szeged
- 1994-1995 Galaxy Fitness Klub – Fitness edző, oktató
Hódmezővásárhely
- 1991-1994 Boss Kft. – Ügyvezető
Szeged

Tanulmányok

2003-2006 Semmelweis Orvostudományi Egyetem Budapest -
Mentálhigiénés szakember diploma
1987-1991 Magyar Testnevelési Egyetem Budapest -
Testnevelő tanári diploma
1985-1987 Bessenyei György Tanárképző Főiskola Nyíregyháza
(biológia-testnevelés szak)
1980-1984 József Attila Gimnázium

Szakmai gyakorlatok

2006: Csillag Börtön
2006: 1-es kórház – pszichiátria Szeged
1990: Pécsi Tudományegyetem
1990: József Attila Gimnázium

Egyéni készségek és kompetenciák

Anyanyelv(ek)

magyar

Egyéb nyelv(ek)

angol, német alapszint

Önértékelés

Európai szint ()*

Nyelv

Nyelv

Szövegértés		Beszéd		Írás	
Hallás utáni értés	Olvasás	Társalgás	Folyamatos beszéd		
B1	B1	B1	B1	A2	

(*) Közös Európai Referenciakeret (KER) szintjei

Társas készségek és kompetenciák

Jó alkalmazkodási képesség, csapatmunka
Pozitív kommunikációs és problémamegoldó képesség
Elkötelezettség

Szervezési készségek és kompetenciák

Pozitív gondolkodás, logika, kreativitás, rugalmasság,
segítőkészség, logisztikában kiváló

Számítógép-felhasználói készségek és kompetenciák

Felhasználói szintű számítógépes ismeretek(Word, Internet, Power Point)

Egyéb készségek és kompetenciák

Lakberendezés
Kineziológiai alapok
Szorongásoldó kognitív terápia gyerekeknek
Regeneráció – rehabilitáció szakképzések / BodyRoller – SMR henger,
Funkcionális Fascia Tréning, Komplex Mozgásszervi Állapotfelmérés /
Aerobic-, step-, pilates oktatói képesítés
Sportedzői alapfok, középfok

Járművezetői engedély(ek)

„B” kategóriás járművezetői engedély

Kiegészítő információk

Szabadidős tevékenységek: Tánc, tenisz, bármilyen mozgás, utazás, kirándulás, tanulás, olvasás, zenehallgatás, nyelvtanulás, színház, kultúra, filmek

Mellékletek