

# Szilvia Varga

Borealis Catalyst Group Kft.

Mediator, coach,  
non-violent communication expert



## Focus Areas:

- Personal coaching
- Non-violent communication
- Mediation, alternative conflict solving
- Team building by phototherapeutic tools and positive psychology (gamification)
- Self-awareness, mindfulness
- Self-esteem, consciousness
- Transactional analysis
- Soft skill improvement

## Education and Qualifications:

- Economist, Corvinus University, Budapest, MSc degree
- MBA, University of West Hungary
- Mediator, Degree accredited by the Hungarian Ministry of Justice

## Global, multicultural experience:

- worked at a multinational company for 13 years working with colleagues, managers from over 10 countries
- Languages: Hungarian, English, basic German, basic Spanish

## Professional Experiences:

- Mediator, coach, communication expert, trainer - 2016-present
- Marketing & PR Manager - Kedd Animation Studio, HU - 2014-2017
- National Trade Marketing Manager - Mondelez, HU - 2008-2014
- Category Manager - Kraft Foods, HU - 2007-2008
- Trade Marketing Coordinator - Kraft Foods, HU - 2002-2007
- Management Trainee - Kraft Foods, HU - 2001-2002
- Marketing Assistant - Phoenix Pharma, Ltd. HU - 2000-2001

## Volunteering and Social Responsibility:

- Mentor at Professional Women's Association (Budapest)
- I am a devoted proclaimer of non-violent communication and EQ development therefore I give free lectures at schools and nursery schools for parents, teachers and teenagers.

## Personal Mission:

- I truly believe in mediation and non-violent communication, therefore I aim to hand it over to all generations from preschool children to adults. My long-term mission is to integrate peer mediation and non-violent communication into the education of primary and high school students. I also aim at making people aware of their own personality, childhood patterns, and make them able to let restraining patterns or habits go, dare to change and use their own skills, potentials as efficiently as they can.

# Szilvia Varga

Borealis Catalyst Group Kft.

Mediátor, coach,  
erőszakmentes kommunikáció szakértő



## Szakmai tapasztalat:

- Készség- és képességfejlesztő fejlesztő programok, tréningek tervezése és levezetése
- Business Coaching és mentoring módszertan
- Workshopok facilitálása
- Személyes hatékonyság fejlesztése
- Szervezet- és folyamatfejlesztés

## Tanulmányok:

- Közgazdász, Corvinus (Közgazdasági) Egyetem, Bp., MSc, summa cum laude
- MBA, Nyugat-magyarországi Egyetem
- Mediátor, az Igazságügyi Minisztérium által akkreditált képzés
- Life coach, megoldásfókuszú coach (ICF), erőszakmentes kommunikáció szakértő, Points of you (ICF) tréner

## Globális, multikulturális tapasztalat:

- 13 év egy multinacionális cégnél, több mint 10 ország munkatársaival, vezetőivel
- Beszélt nyelvek: Magyar, Angol, alap Német, Spanyol

## Professional Experiences:

- Mediátor, coach, erőszakmentes kommunikáció szakértő, tréner-2016 - szabadúszó vállalkozó
- Szervezetfejlesztési tanácsadó, SEED Kisvállalkozásfejlesztési Alapítvány- 2021-
- Tréner, coach - a Borealis Consulting Kft. - 2019. óta
- Marketing & PR Manager - Kedd Animációs Stúdió, Bp. - 2014-2017
- National Trade Marketing Manager - Mondeléz, Bp. - 2008-2014
- Management Trainee, Trade Marketing Coordinator és Category Manager - Kraft Foods, Bp. - 2001-2008

## Társadalmi felelősségvállalás:

- Mentoring a Sikeres Nők Egyesületének (PWA) keretén belül: női vállalkozók és vezetők mentorálása.
- Elkötelezett híve vagyok az erőszakmentes kommunikációnak, ezért ingyenes tréningeket tartok óvodák, iskolák számára.

## Személyes misszió:

- Mélyen hiszek a mediációban és az erőszakmentes kommunikációban, ezért célom a módszer széleskörű elterjesztése. Támogatom az embereket önismeretük fejlesztésében, hogy megtapasztalják a “Miben vagy jó - miért keresel pénzt - mivel használsz a világnak?” egységét.