

Hamar Márta

Nemesfém szakértő és nemesfém tanácsadó
Mindfulness és business coach

A mottóm: "stresszmentes pénzügyek"

Meggyőződésem, hogy az anyagi biztonság és a lelki nyugalom kéz a kézben jár!

Aki stresszelt már valaha a pénz miatt, az pontosan tudja, miről beszélek.

A statisztikák és az ügyfelekkel való beszélgetések is egyértelműen alátámasztják, hogy a stressz egyik fő okozója a pénz - mind a családi életben, mind a vállalkozások életében.

Ezért azt gondolom, hogy a lehető legjobb eredmény elérése érdekében mindkét területtel érdemes foglalkozni!

Ráadásul a Wellbeing, ezen belül a pénzügyi Wellbeing fontos elemei a vállalati jólétnek.

Hogy néz ki ez a gyakorlatban?

Milyen témákban fordulhatnak hozzám?

1. Pénzügyeket érintő témák:

- Céges pénzből magánvagyon adóoptimalizálással

- Munkaerő megtartó program a kulcsemberek hosszú távú vagyonépítését támogató konstrukciókkal, amelyek költségként elszámolhatók

- "Ne csak halat adj az éhezőknek, hanem tanítsd meg horgászni" - a dolgozók pénzügyi tudatosságának emelését célzó programsorozat.

(Kutatások bizonyítják, hogy ha a fizetésemelés mellé pénzügyi edukációt is kap a munkavállaló, akkor több hónappal tovább fogja érezni az elégedettséget, mintha szimplán csak a fizetése növekedett volna meg)

- Nemesfémekkel megvédheti céges vagy magánvagyon vásárlóértékét az inflációtól, valamint az effajta vagyoni értékek globális biztonsági menedékként szolgálnak a pénzügyi világ válsága idején is.

Az arany évezredek óta őrzi vásárlóértékét, független a bankoktól és befektetési házaktól.

A befektetési portfólióban 20-30 % a javasolt aránya.

Az arany a jegybankok egyik legfontosabb tartalékképző eszközévé vált - nem véletlenül halmozák tonnaszámmal!

Ezeket az előnyöket ma már pénztárcától függetlenül szinte mindenki élvezheti, hiszen többféle konstrukcióban lehet saját valódi nemesfém vagyona!

"Akinek aranya van, mindig van pénze!"

2. Stresszoldás

Stressz: a csendes profitgyilkos!

A stresszkezelés nemcsak a lelki jólétről szól, hanem egy vállalat kőkemény gazdasági érdeke!

A betegráta, a fluktuáció csökkentésének és a minőség javításának stratégiai eleme kellene hogy legyen, hiszen szorosan összefüggenek!

- Stresszoldó workshop + erdei stresszoldó Tudatos jelenlét túra kisebb csoportokban - akár csapatépítő program elemeként is.

(Az általam kidolgozott Tudatos jelenlét Túra coachingot a Szellemi Tulajdon Nemzeti Hivatala 2021-ben mint egyéni módszert jegyezte be.)

- Megfáradt Menedzserek Mentorálása 3:1-ben!

Időhiánnyal és egyéb kihívásokkal küzdő vezetőknek egyéni coaching folyamatban:

Mozgás - gyalogtúra a természetben

Mindfulness - stresszoldó gyakorlatok elsajátítása

Mentorálás - business coaching

Hol találkozhatott már velem?

- Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Iparkamaránál tartott előadások

- Ceglédi Ipartestületnél tartott előadások

- VOSZ-nál tartott előadások

- FOCENOSZ, Életiskola, Nagycsaládosok Egyesülete előadásai, Women's Lab, Nők Háza Projekt

- Verseghy Ferenc Könyvtár Pénzügyi Ébresztő Nőknek A-Z-ig előadássorozat

- Nők és a Pénz Summit-on előadóként

- Szolnok TV

- Aktív Rádió

- Sláger FM

Hozza ki a legtöbbet a pénzügyeiből - stresszmentesen!

Tájékozódjon a lehetőségeiről egy díjmentes első konzultáción!