

# Adatvédelmi és adatkezelési tájékoztató

**Adatkezelő:** Mráz Katalin egyéni vállalkozó

**Székhely:** 5000 Szolnok, Berzsenyi Dániel utca 11.

**Adószám:** 68199777-1-36

**Nyilvántartási szám:** 51389440

**Ügyfélszolgálati / adatvédelmi e-mail cím:** kata.mraz@gmail.com

**Hírlevél feladói e-mail cím:** kata@mrazkata.com

**Weboldalak:** mrazkata.com, pszichologus.mrazkata.com, tanfolyam.mrazkata.com

**Hatályos:** 2026. január

Jelen adatvédelmi és adatkezelési tájékoztató célja, hogy Mráz Katalin egyéni vállalkozó, mint adatkezelő átláthatóan tájékoztassa a weboldalak látogatóit, hírlevél-feliratkozóit, érdeklődőit, ügyfeleit, vásárlóit, tanfolyami résztvevőit és tanácsadási szolgáltatást igénybe vevő személyeket a személyes adatok kezeléséről.

A tájékoztató az adatkezelőhöz tartozó alábbi weboldalakra és az azokhoz kapcsolódó szolgáltatásokra vonatkozik:

- **mrazkata.com**
- **pszichologus.mrazkata.com**
- **tanfolyam.mrazkata.com**

A három weboldal ugyanazon adatkezelőhöz tartozik. Az egyes oldalakon eltérő adatkezelések fordulhatnak elő attól függően, hogy az érintett csak böngészzi az oldalt, kapcsolatba lép az adatkezelővel, hírlevélre iratkozik fel, ingyenes anyagot kér, online tanfolyamhoz fér hozzá, vásárol, vagy pszichológiai/tanácsadási szolgáltatást vesz igénybe.

---

## 1. Általános tájékoztatás

Az adatkezelő a személyes adatok kezelése során különösen az alábbi jogszabályok rendelkezéseit veszi figyelembe:

- az Európai Parlament és a Tanács (EU) 2016/679 rendelete, azaz az általános adatvédelmi rendelet – GDPR;
- a 2011. évi CXII. törvény az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról – Infotv.;
- a 2000. évi C. törvény a számvitelről – Számviteli törvény;
- a 2013. évi V. törvény a Polgári Törvénykönyvről – Ptk.;
- a 2001. évi CVIII. törvény az elektronikus kereskedelmi szolgáltatásokkal összefüggő szolgáltatások egyes kérdéseiről – Eker. tv.;
- a 2008. évi XLVIII. törvény a gazdasági reklámtevékenység alapvető feltételeiről – Grt.;
- pszichológiai/tanácsadási szolgáltatások esetén az irányadó szakmai és etikai szabályok.

Az adatkezelő a személyes adatokat bizalmasan kezeli, és megteszi azokat a technikai és szervezési intézkedéseket, amelyek az adatok biztonságát szolgálják.

---

## 2. Fogalmak

**Személyes adat:** bármely olyan információ, amely azonosított vagy azonosítható természetes személyre vonatkozik. Ilyen lehet például a név, e-mail cím, telefonszám, számlázási cím, IP-cím vagy online azonosító.

**Adatkezelés:** a személyes adatokon végzett bármely művelet, például gyűjtés, rögzítés, rendszerezés, tárolás, módosítás, felhasználás, továbbítás, törlés vagy megsemmisítés.

**Adatfeldolgozó:** az a szolgáltató vagy közreműködő, aki az adatkezelő nevében, annak utasításai szerint személyes adatokat kezel.

**Különleges adat:** a GDPR szerint különleges adatnak minősülnek többek között az egészségügyi adatok, valamint a természetes személy testi vagy pszichikai egészségi állapotára vonatkozó adatok.

**Pszichológiai adat:** jelen tájékoztató alkalmazásában különösen az érintett lelkiállapotára, érzelmi működésére, viselkedésére, élettörténetére, kapcsolati működésére, családi körülményeire, mentális állapotára vagy pszichológiai konzultáció során megosztott információira vonatkozó adat.

Az adatkezelő kéri, hogy az érintettek e-mailben, kapcsolatfelvételi úrlapon, közösségi médiában vagy kommentben ne küldjenek részletes különleges adatokat, egészségügyi vagy pszichológiai adatokat, kivéve, ha az az adott szolgáltatás igénybevételéhez szükséges.

---

## 3. Az adatkezelés alapelvei

Az adatkezelő a személyes adatok kezelése során az alábbi alapelveket követi:

- jogszerűség, tisztességes eljárás és átláthatóság;
- célhoz kötöttség;
- adattakarékosság;
- pontosság;
- korlátozott tárolhatóság;
- integritás és bizalmas jelleg;
- elszámoltathatóság.

Az adatkezelő csak olyan személyes adatot kezel, amely az adott célhoz szükséges, és az adatokat nem használja fel a jelen tájékoztatóban megjelölt céloktól eltérő célra, kivéve, ha azt jogszabály lehetővé teszi vagy az érintett ahhoz külön hozzájárul.

---

## 4. Az egyes adatkezelések

### 4.1. Weboldalak látogatása és technikai működés

A weboldalak meglátogatásakor bizonyos technikai adatok automatikusan rögzülhetnek a weboldalak biztonságos és rendeltetésszerű működése érdekében.

**Kezelt adatok:** IP-cím, böngésző típusa, operációs rendszer, látogatás időpontja, megtekintett oldalak, technikai naplóadatok, eszközre és munkamenetre vonatkozó adatok.

**Adatkezelési cél:** a weboldalak működtetése, informatikai biztonság, hibák feltárása, visszaélések megelőzése.

**Adatkezelési jogalap:** GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pont – az adatkezelő jogos érdeke a weboldalak biztonságos működtetéséhez.

**Adattovábbítás / adatfeldolgozók:** tárhely- és domain-szolgáltató: 3 in 1 Hosting Bt.; WordPress rendszer.

**Tárolás módja és ideje:** a technikai naplóadatok jellemzően rövid ideig kerülnek megőrzésre, a tárhelyszolgáltató technikai beállításai szerint.

## 4.2. Kapcsolatfelvételi űrlap és e-mailes megkeresés

A weboldalakon keresztül vagy e-mailben az érintett kapcsolatba léphet az adatkezelővel.

**Kezelt adatok:** név, e-mail cím, telefonszám – ha az érintett megadja –, az üzenet tárgya és tartalma, az érintett által önként megadott egyéb adatok.

**Adatkezelési cél:** kapcsolatfelvétel lehetővé tétele, érdeklődések megválaszolása, ajánlatkérés kezelése, szolgáltatással kapcsolatos egyeztetés.

**Adatkezelési jogalap:** GDPR 6. cikk (1) bekezdés b) pont – szerződéskötést megelőző lépések megtétele, ha a megkeresés szolgáltatás igénybevételére irányul; egyéb esetben GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pont – az adatkezelő jogos érdeke a megkeresések megválaszolásához.

**Adattovábbítás / adatfeldolgozók:** Elementor Form, WordPress rendszer, 3 in 1 Hosting Bt., e-mail szolgáltató.

**Tárolás módja és ideje:** a megkeresés lezárásától számított legfeljebb 12 hónapig, illetve ha a megkeresésből szerződéses kapcsolat, jogvita vagy jogi igény származik, a polgári jogi elévülési idő végéig.

## 4.3. Hírlevél, edukációs e-mailek és marketing célú megkeresések

Az adatkezelő hírlevelet, edukációs e-mail-sorozatot, szakmai tartalmat, workshop-, webinár-, tanfolyami vagy digitális termékkel kapcsolatos ajánlatot küldhet azoknak, akik erre feliratkoztak.

**Kezelt adatok:** név, becenév – ha megadásra kerül –, e-mail cím, feliratkozás időpontja, feliratkozás forrása, hozzájárulás igazolásához szükséges adatok, hírlevél-aktivitási adatok, például megnyitás, kattintás, leiratkozás.

**Adatkezelési cél:** hírlevél küldése, edukációs tartalmak megküldése, reklám- és marketinganyagok küldése, ajánlatok, események, workshopok, online tanfolyamok és digitális termékek bemutatása.

**Adatkezelési jogalap:** GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pont – az érintett hozzájárulása; elektronikus reklám esetén az érintett előzetes, egyértelmű és kifejezett hozzájárulása.

**Adattovábbítás / adatfeldolgozók:** Flodesk hírlevélküldő rendszer, e-mail szolgáltató. A hírlevelek feladói e-mail címe: kata@mrazkata.com.

**Tárolás módja és ideje:** a hozzájárulás visszavonásáig, azaz leiratkozásig. A hozzájárulás igazolásához szükséges adatok jogi igény esetén az elévülési idő végéig megőrizhetők.

Az érintett a hírlevélről bármikor, ingyenesen és indokolás nélkül leiratkozhat a hírlevélben található leiratkozási link használatával, vagy az adatkezelőnek küldött e-mail útján.

#### **4.4. Ingyenes anyagok, minikurzusok és letölthető segédletek**

A weboldalakon lehetőség van ingyenes munkafüzetek, videós anyagok, minikurzusok, letölthető segédletek vagy egyéb edukációs anyagok igénylésére.

**Kezelt adatok:** név, e-mail cím, választott ingyenes anyag, feliratkozás időpontja, feliratkozás forrása, hozzájárulás igazolásához szükséges adatok.

**Adatkezelési cél:** az ingyenes anyag elküldése, kapcsolódó edukációs e-mailek küldése, témához kapcsolódó ajánlatok bemutatása.

**Adatkezelési jogalap:** GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pont – hozzájárulás.

**Adattovábbítás / adatfeldolgozók:** Flodesk, e-mail szolgáltató, 3 in 1 Hosting Bt.

**Tárolás módja és ideje:** a hozzájárulás visszavonásáig, illetve leiratkozásig.

Az ingyenes anyagok igénylése hírlevél-feliratkozáshoz kötött, amelyet az adatkezelő a feliratkozási felületen jelez.

#### **4.5. Online tanfolyam, digitális termék vagy szolgáltatás vásárlása**

A weboldalakon lehetőség lehet online tanfolyamok, workshopok, webinárok, digitális termékek, letölthető anyagok, tanácsadási alkalmak vagy egyéb szolgáltatások megvásárlására. A tanfolyamok WordPress-alapú felületen futnak; a tanfolyam.mrazkata.com kifejezetten tanfolyami felületként működik.

**Kezelt adatok:** név, e-mail cím, számlázási név, számlázási cím, adószám – ha szükséges –, vásárolt termék vagy szolgáltatás, rendelési adatok, fizetési státusz, tranzakciós azonosító, tanfolyami hozzáférési adatok, vásárlás időpontja.

**Adatkezelési cél:** vásárlás lebonyolítása, szerződés teljesítése, fizetés kezelése, tanfolyami vagy digitális termékhez való hozzáférés biztosítása, ügyfélszolgálati kapcsolattartás, teljesítés igazolása.

**Adatkezelési jogalap:** GDPR 6. cikk (1) bekezdés b) pont – szerződés teljesítése.

**Adattovábbítás / adatfeldolgozók:** WordPress-alapú tanfolyami rendszer, 3 in 1 Hosting Bt., Stripe, Számlázz.hu, könyvelő, e-mail szolgáltató. A bankkártyaadatokat az adatkezelő közvetlenül nem kezeli; a bankkártyás fizetés a Stripe rendszerén keresztül történik. A vásárlás banki átutalással is teljesíthető.

**Tárolás módja és ideje:** a szerződés teljesítéséhez szükséges ideig, illetve jogi igény esetén a polgári jogi elévülési idő végéig. A tanfolyami hozzáférés időtartama az adott tanfolyam feltételeitől függően korlátlan vagy 2 év lehet. A számlázási és számviteli bizonylatokra külön megőrzési szabályok vonatkoznak.

#### 4.6. Tanfolyami fiók és kurzusfelület

Az adatkezelő online tanfolyami felületet működtet, ahol az érintett a megvásárolt vagy igényelt tartalmakhoz hozzáfér. A tanfolyami résztvevők saját fiókot kapnak.

**Kezelt adatok:** név, e-mail cím, felhasználói azonosító, jelszó titkosított formában, kurzushoz való hozzáférés adatai, technikai naplóadatok, valamint a tanfolyami rendszer által kezelt használati adatok.

**Adatkezelési cél:** a tanfolyamhoz, kurzushoz vagy digitális tartalomhoz való hozzáférés biztosítása, technikai segítségnyújtás, jogosultságkezelés, szerződés teljesítése.

**Adatkezelési jogalap:** GDPR 6. cikk (1) bekezdés b) pont – szerződés teljesítése.

**Adattovábbítás / adatfeldolgozók:** WordPress-alapú tanfolyami platform, 3 in 1 Hosting Bt., e-mail szolgáltató. Az alkalmazott tanfolyami megoldás változhat, ezért a tájékoztató a konkrét bővíténi neve helyett a szolgáltatás típusát jelöli meg.

**Tárolás módja és ideje:** a hozzáférés fennállásáig, illetve a szerződés teljesítéséhez és jogi igények kezeléséhez szükséges ideig.

#### 4.7. Pszichológiai tanácsadás, konzultáció, egyéni szolgáltatás

Az adatkezelő online és személyes pszichológiai tanácsadást, konzultációt vagy egyéni szolgáltatást nyújthat.

**Kezelt adatok:** név, e-mail cím, telefonszám – ha az érintett megadja –, időpont, számlázási adatok, a szolgáltatás igénybevételéhez szükséges információk, az érintett által önként megosztott élettörténeti, életvezetési, kapcsolati, érzelmi, pszichológiai vagy egészségi állapotra vonatkozó adatok, valamint a tanácsadási folyamathoz kapcsolódó saját szakmai jegyzetek.

**Adatkezelési cél:** időpont-egyeztetés, kapcsolattartás, pszichológiai vagy tanácsadási szolgáltatás nyújtása, az ügyfél életvezetésének, kapcsolati működésének, megküzdésének, önismeretének vagy pszichés jóllétének támogatása, szolgáltatás dokumentálása, díjfizetés és számlázás.

**Adatkezelési jogalap:** GDPR 6. cikk (1) bekezdés b) pont – szerződés teljesítése; számlázás esetén GDPR 6. cikk (1) bekezdés c) pont – jogi kötelezettség teljesítése; különleges, pszichológiai vagy egészségügyi adat esetén GDPR 9. cikk (2) bekezdés a) pont – az érintett kifejezett hozzájárulása, illetve adott esetben más, jogszabály által megengedett különleges adatkezelési jogalap.

**Adattovábbítás:** főszabály szerint nincs, kivéve ha az érintett ehhez kifejezetten hozzájárul, vagy jogszabály az adattovábbítást kötelezővé teszi. Technikai adatfeldolgozóként érintett lehet a 3 in 1 Hosting Bt. mint e-mail- és tárhelyszolgáltató, online konzultáció esetén a Zoom vagy a Google Meet, továbbá számlázás esetén a Számlázz.hu és a könyvelő.

**Tárolás módja és ideje:** a szolgáltatás teljesítéséhez és a kapcsolódó jogi, szakmai, etikai, számviteli vagy igényérvényesítési célokhoz szükséges ideig. A számlázási adatokra a számviteli megőrzési szabályok vonatkoznak.

Az adatkezelő a pszichológiai konzultáció során tudomására jutott információkat bizalmasan kezeli. A titoktartási kötelezettség a szolgáltatás lezárását követően is fennáll.

#### 4.8. Számlázás és könyvelés

Vásárlás, tanácsadás, tanfolyam vagy más fizetős szolgáltatás esetén az adatkezelő számlát állít ki.

**Kezelt adatok:** számlázási név, számlázási cím, e-mail cím, adószám – ha szükséges –, vásárolt termék vagy szolgáltatás neve, díja, fizetés módja, teljesítés időpontja, számla adatai.

**Adatkezelési cél:** számla kiállítása, könyvelési és adózási kötelezettségek teljesítése, számviteli bizonylatok megőrzése.

**Adatkezelési jogalap:** GDPR 6. cikk (1) bekezdés c) pont – jogi kötelezettség teljesítése.

**Adattovábbítás / adatfeldolgozók:** Számlázz.hu, könyvelő, NAV jogszabály szerinti adatszolgáltatás esetén. A számlákat az adatkezelő maga állítja ki.

**Tárolás módja és ideje:** a számviteli bizonylatok a Számviteli törvény alapján 8 évig kerülnek megőrzésre.

#### 4.9. Ügyfélvélemények, referenciák, visszajelzések

Az adatkezelő az érintett hozzájárulása alapján ügyfélvéleményt, visszajelzést vagy referenciát tehet közzé a weboldalon, értékesítési oldalakon, közösségi médiában vagy egyéb marketingfelületeken.

**Kezelt adatok:** név, keresztnév, monogram, becenév, komment vagy visszajelzés tartalma, fénykép – ha az érintett megadja –, szolgáltatás vagy tanfolyam megnevezése.

**Adatkezelési cél:** érdeklődők tájékoztatása, szolgáltatások és termékek bemutatása, más ügyfelek tapasztalatainak megosztása, marketing és bizalomépítés.

**Adatkezelési jogalap:** GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pont – az érintett hozzájárulása.

**Adattovábbítás:** főszabály szerint nincs; közzététel esetén az adott felület látogatói, illetve közösségi média platform esetén az adott platform is hozzáférhet az adatokhoz.

**Tárolás módja és ideje:** a hozzájárulás visszavonásáig, illetve amíg az adatkezelési cél fennáll. Az érintett bármikor kérheti a róla közzétett vélemény eltávolítását.

#### 4.10. Kép-, hang- és videófelvételek

Az adatkezelő által szervezett vagy közvetített online vagy személyes eseményeken, workshopokon, webinárok, tanfolyamokon, csoportos alkalmakon vagy rendezvényeken kép-, hang- vagy videófelvétel készülhet.

**Kezelt adatok:** arcképmás, hang, képfelvételen megjelenő egyéb személyes adatok, hozzászólás, név vagy képernyőn megjelenő azonosító.

**Adatkezelési cél:** esemény dokumentálása, belső felhasználás, résztvevőknek történő visszánézési lehetőség biztosítása, oktatási vagy tanfolyami cél, valamint külön hozzájárulás esetén marketing és kommunikációs cél.

**Adatkezelési jogalap:** oktatási vagy szolgáltatási célú visszánézési lehetőség esetén GDPR 6. cikk (1) bekezdés b) pont – szerződés teljesítése; marketing vagy nyilvános közzététel esetén GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pont – az érintett hozzájárulása.

**Adattovábbítás / adatfeldolgozók:** Zoom, Google Meet, tárhelyszolgáltató, tanfolyami rendszer, közösségi média platform, ha a felvétel ott kerül közzétételre.

**Tárolás módja és ideje:** a felvétel céljától függően a tanfolyami hozzáférés idejéig, az eseményhez kapcsolódó visszánézési időszak végéig, hozzájáruláson alapuló marketingcélú felhasználás esetén a hozzájárulás visszavonásáig, illetve amíg az adatkezelési cél fennáll.

Ha az érintett nem kíván szerepelni a felvételen, ezt az esemény előtt vagy alatt jelezheti, illetve online eseményen kameráját és mikrofonját kikapcsolhatja, ha ez a részvételt nem akadályozza.

#### **4.11. Kapcsolattartási adatok üzleti partnerek esetén**

Nem természetes személy ügyfelek, vállalkozások vagy szakmai partnerek kapcsolattartói esetén az adatkezelő kezelheti a kapcsolattartó személyes adatait.

**Kezelt adatok:** név, beosztás, e-mail cím, telefonszám, munkahely vagy szervezet neve.

**Adatkezelési cél:** üzleti és szakmai kapcsolattartás, szerződés előkészítése és teljesítése, együttműködés koordinálása.

**Adatkezelési jogalap:** GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pont – az adatkezelő és a partner jogos érdeke a kapcsolattartáshoz.

**Adattovábbítás:** főszabály szerint nincs, kivéve a szerződés teljesítéséhez szükséges közreműködőket.

**Tárolás módja és ideje:** az üzleti kapcsolat fennállásáig, illetve annak megszűnését követően a jogi igények érvényesítéséhez szükséges ideig.

#### **4.12. Panaszkezelés**

Az adatkezelő lehetőséget biztosít arra, hogy az ügyfelek a szolgáltatással, vásárlással, tanfolyammal, digitális termékkel vagy az adatkezelő eljárásával kapcsolatos panaszukat írásban közöljék.

**Kezelt adatok:** név, e-mail cím, telefonszám – ha az érintett megadja –, panasz tartalma, vásárlással vagy szolgáltatással kapcsolatos adatok, kapcsolódó dokumentumok, válaszadás adatai.

**Adatkezelési cél:** panasz kivizsgálása, kapcsolattartás, válaszadás, teljesítés igazolása, jogi igények kezelése.

**Adatkezelési jogalap:** GDPR 6. cikk (1) bekezdés c) pont – jogi kötelezettség teljesítése, illetve GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pont – jogos érdek.

**Adattovábbítás:** szükség esetén könyvelő, jogi képviselő, fogyasztóvédelmi szerv, békéltető testület vagy hatóság.

**Tárolás módja és ideje:** jogszabályban meghatározott ideig, illetve jogi igény esetén a polgári jogi elévülési idő végéig.

#### 4.13. Sütik és hasonló technológiák

A weboldalak sütiket és hasonló technológiákat használhatnak a megfelelő működés, a felhasználói élmény javítása, statisztikai elemzés és marketingkommunikáció optimalizálása érdekében.

**Kezelt adatok:** cookie-azonosítók, IP-cím, eszköz- és böngészőadatok, látogatási adatok, oldalletöltések, kattintási adatok, hozzászólási beállítások.

**Adatkezelési cél:**

- szükséges sütik esetén a weboldal alapvető működésének biztosítása;
- analitikai sütik esetén látogatottsági és használati statisztikák készítése;
- marketing sütik esetén hirdetések mérése, kampányhatékonyság elemzése, időszakos online hirdetések támogatása.

**Adatkezelési jogalap:** szükséges sütik esetén GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pont – jogos érdek a weboldal működtetéséhez; analitikai és marketing sütik esetén GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pont – az érintett hozzájárulása.

**Adattovábbítás / adatfeldolgozók:** 3 in 1 Hosting Bt., Google Analytics, Meta/Facebook Pixel, Cookie Compliance.

**Tárolás módja és ideje:** a sütik típusától függően a böngészési munkamenet végéig vagy a cookie-beállításokban megjelölt időtartamig.

Az érintett a nem szükséges sütikhez adott hozzájárulását bármikor visszavonhatja vagy módosíthatja a weboldalon elérhető cookie-beállításokon keresztül.

---

## 5. A személyes adatok címzettjei, adatfeldolgozók

Az adatkezelő a személyes adatok kezeléséhez adatfeldolgozókat vehet igénybe. Az adatfeldolgozók az adatkezelő utasításai alapján, az adatkezelő nevében járnak el.

| Adatfeldolgozó típusa          | Szolgáltató neve   | Tevékenység                               | Érintett adatkör                           |
|--------------------------------|--------------------|---|--|
| Tárhely- és domain-szolgáltató | 3 in 1 Hosting Bt. | weboldalak, domain és tárhely működtetése | technikai adatok, weboldalon kezelt adatok |

| Adatfeldolgozó típusa     | Szolgáltató neve  | Tevékenység                            | Érintett adatkör                             |
|---------------------------|---|--|--|
| E-mail szolgáltató        | 3 in 1 Hosting Bt.; Gmail / Google                                  | e-mail kommunikáció                    | név, e-mail cím, üzenettartalom              |
| Űrlapkezelő               | Elementor Form  | kapcsolatfelvételi űrlapok működtetése | név, e-mail cím, üzenettartalom              |
| Hírlevélküldő rendszer    | Flodesk   | hírlevelek, automatizmusok             | név, e-mail cím, aktivitási adatok           |
| Tanfolyami rendszer       | WordPress-alapú tanfolyami felület a tanfolyam.mrazkata.com oldalon | online kurzus-hozzáférés               | név, e-mail cím, fiókadatok, kurzusadatok    |
| Fizetési szolgáltató      | Stripe  | online bankkártyás fizetés             | tranzakciós adatok                           |
| Számlázóprogram           | Számlázz.hu   | számlakiállítás                        | számlázási adatok                            |
| Könyvelő                  | könyvelő  | könyvelés, adózás                      | számlázási és pénzügyi adatok                |
| Videókonferencia-platform | Zoom, Google Meet   | online konzultáció, webinar            | név, e-mail cím, hang, kép, technikai adatok |
| Analitikai szolgáltató    | Google Analytics  | weboldal-statisztika                   | cookie- és látogatási adatok                 |
| Hirdetési szolgáltató     | Meta/Facebook Pixel   | hirdetésmérés, kampányoptimalizálás    | cookie- és marketingadatok                   |
| Cookie-kezelő             | Cookie Compliance   | cookie-hozzájárulások kezelése         | hozzájárulási beállítások, cookie-adatok     |

Az adatkezelő nyilatkozata szerint jelenleg nincs olyan külső asszisztens vagy technikai közreműködő, aki rendszeresen hozzáférne az adatkezelő WordPress-oldalaihoz, Flodesk fiókjához, tanfolyami rendszeréhez vagy e-mailjeihez.

Az adatkezelő személyes adatot harmadik személynek kizárólag akkor továbbít, ha az a szolgáltatás teljesítéséhez szükséges, az érintett ehhez hozzájárult, vagy az adattovábbítást jogszabály írja elő. Az adatkezelő elsődlegesen olyan szolgáltatókat vesz igénybe, amelyek az Európai Gazdasági Térségen belül vagy megfelelő adatvédelmi garanciák mellett kezelik az adatokat.

## 6. Adatbiztonság

Az adatkezelő a személyes és különleges adatok védelme érdekében technikai és szervezési intézkedéseket alkalmaz. Ezek különösen az alábbiak lehetnek:

- jelszóval védett eszközök és felhasználói fiókok használata;
- hozzáférési jogosultságok korlátozása;
- kétlépcsős azonosítás használata, ahol ez elérhető;
- HTTPS-kapcsolat használata a weboldalakon;
- papíralapú dokumentumok zárt helyen történő tárolása, ha ilyen dokumentumok keletkeznek;
- elektronikus dokumentumok elkülönített, biztonságos tárolása;
- rendszeres szoftverfrissítés és karbantartás;
- adatfeldolgozók körütekintő kiválasztása;
- titoktartási és szakmai-etikai kötelezettségek betartása;
- szükségtelen adatok törlése vagy anonimizálása.

Az interneten történő adattovábbítás teljes biztonsága nem garantálható. Az adatkezelő ezért kéri, hogy az érintettek különösen érzékeny, egészségügyi vagy pszichológiai adatot kizárólag indokolt esetben, lehetőség szerint előzetes egyeztetést követően és biztonságos csatornán küldjenek.

---

## 7. Pszichológusi titoktartás

Az adatkezelő pszichológusi/tanácsadási tevékenysége során a tudomására jutott személyes, pszichológiai és különleges adatokat bizalmasan kezeli.

A pszichológiai konzultáció során megosztott információk pszichológusi titoktartás alá esnek. A titoktartási kötelezettség a konzultációs vagy tanácsadási kapcsolat lezárását követően is fennáll.

Az adatkezelő a pszichológiai vagy egészségügyi jellegű adatokat harmadik személynek kizárólag az érintett megfelelő hozzájárulása alapján, vagy jogszabályban meghatározott kötelező esetben továbbítja.

---

## 8. Automatizált döntéshozatal és profilalkotás

Az adatkezelő nem alkalmaz olyan automatizált döntéshozatalt, amely az érintettre nézve joghatással járna vagy őt hasonlóan jelentős mértékben érintené.

Hírlevél- és marketingrendszerek esetén előfordulhat, hogy az adatkezelő az érintett aktivitása – például megnyitás, kattintás, érdeklődési témakör – alapján eltérő tartalmat vagy ajánlatot küld. Ez nem jár joghatással, és az érintett bármikor leiratkozhat.

---

## 9. Az érintett jogai

Az érintett az adatkezelőnél az alábbi jogokat gyakorolhatja.

### **9.1. Tájékoztatáshoz és hozzáféréshez való jog**

Az érintett jogosult arra, hogy tájékoztatást kérjen arról, az adatkezelő kezel-e rá vonatkozó személyes adatot, és ha igen, hozzáférést kérhet az adatokhoz és az adatkezelés főbb információihoz.

### **9.2. Helyesbítéshez való jog**

Az érintett kérheti a pontatlan személyes adatok helyesbítését vagy a hiányos személyes adatok kiegészítését.

### **9.3. Törléshez való jog**

Az érintett kérheti személyes adatainak törlését, ha például az adatokra már nincs szükség abból a célból, amelyből azokat kezelték, vagy ha az érintett visszavonta hozzájárulását, és nincs más jogalap az adatkezelésre.

A törlés nem minden esetben teljesíthető, különösen akkor, ha az adat megőrzését jogszabály írja elő, vagy az adat jogi igény előterjesztéséhez, érvényesítéséhez vagy védelméhez szükséges.

### **9.4. Adatkezelés korlátozásához való jog**

Az érintett kérheti az adatkezelés korlátozását, ha vitatja az adatok pontosságát, az adatkezelés jogellenes, de nem kéri a törlést, vagy az adatkezelőnek már nincs szüksége az adatokra, de az érintett jogi igény miatt kéri azok megőrzését.

### **9.5. Tiltakozáshoz való jog**

Jogos érdeken alapuló adatkezelés esetén az érintett saját helyzetével kapcsolatos okból tiltakozhat az adatkezelés ellen. Közvetlen üzletszerzési célú adatkezelés esetén az érintett bármikor tiltakozhat, illetve leiratkozhat.

### **9.6. Adathordozhatósághoz való jog**

Hozzájáruláson vagy szerződésen alapuló, automatizált adatkezelés esetén az érintett kérheti, hogy az adatkezelő az általa megadott adatokat tagolt, széles körben használt, géppel olvasható formátumban átadja.

### **9.7. Hozzájárulás visszavonása**

Hozzájáruláson alapuló adatkezelés esetén az érintett bármikor visszavonhatja hozzájárulását. A visszavonás nem érinti a korábbi adatkezelés jogszerűségét.

---

## **10. Érintetti kérelmek kezelése**

Az adatkezelő az érintetti kérelmeket indokolatlan késedelem nélkül, de legkésőbb a kérelem beérkezésétől számított egy hónapon belül megválaszolja. Szükség esetén – a kérelem összetettségére vagy a kérelmek számára tekintettel – ez a határidő további két hónappal meghosszabbítható. A hosszabbításról az adatkezelő az érintettet tájékoztatja.

Az adatkezelő a kérelem teljesítése előtt jogosult az érintett személyazonosságának igazolását kérni, ha megalapozott kétsége merül fel a kérelmező személyazonosságával kapcsolatban.

---

## 11. Jogérvényesítés és panasz

Az érintett az adatkezeléssel kapcsolatos kérdésével vagy panaszával elsődlegesen az adatkezelőhöz fordulhat:

**E-mail:** kata.mraz@gmail.com

**Postai cím:** 5000 Szolnok, Berzsenyi Dániel utca 11.

Ha az érintett megítélése szerint a személyes adatai kezelése sérti a vonatkozó adatvédelmi szabályokat, panaszt tehet a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóságnál.

### **Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság**

Székhely: 1055 Budapest, Falk Miksa utca 9-11.

Postacím: 1363 Budapest, Pf. 9.

E-mail: [ugyfelszolgalat@naih.hu](mailto:ugyfelszolgalat@naih.hu)

Weboldal: [www.naih.hu](http://www.naih.hu)

Az érintett bírósághoz is fordulhat. A per – az érintett választása szerint – az érintett lakóhelye vagy tartózkodási helye szerint illetékes törvényszék előtt is megindítható.

---

## 12. Incidenskezelés

Adatvédelmi incidensnek minősül a biztonság olyan sérülése, amely a továbbított, tárolt vagy más módon kezelt személyes adatok véletlen vagy jogellenes megsemmisítését, elvesztését, megváltoztatását, jogosulatlan közlését vagy az azokhoz való jogosulatlan hozzáférést eredményezi.

Az adatkezelő az adatvédelmi incidenst megvizsgálja, nyilvántartja, és ha az incidens valószínűsíthetően kockázattal jár az érintettek jogaira és szabadságaira nézve, azt indokolatlan késedelem nélkül, lehetőség szerint a tudomásszerzéstől számított 72 órán belül bejelenti a felügyeleti hatóságnak.

Ha az adatvédelmi incidens valószínűsíthetően magas kockázattal jár az érintettek jogaira és szabadságaira nézve, az adatkezelő az érintetteket is tájékoztatja az incidensről, kivéve, ha a GDPR alapján ez nem szükséges.

---

## 13. A tájékoztató módosítása

Az adatkezelő fenntartja a jogot, hogy jelen tájékoztatót módosítsa, különösen jogszabályváltozás, hatósági gyakorlat változása, új szolgáltatás, új adatfeldolgozó, új technológiai megoldás vagy új weboldalfunkció bevezetése esetén.

A mindenkor hatályos adatkezelési tájékoztató az adatkezelő weboldalain érhető el.