

Adatvédelmi és adatkezelési tájékoztató

Fontos számomra a bizalmad, ezért a www.ujrakezdemmagam.hu oldalon megadott személyes adataidat a legnagyobb odafigyeléssel és titoktartással kezelem. Az adatkezelés során teljes mértékben betartom a hazai és az európai uniós (GDPR) szabályokat. Olyan biztonsági rendszereket és eljárásokat alkalmazok, amelyek garantálják, hogy az adataidhoz ne férhessenek hozzá illetéktelenek, és te mindvégig biztonságban érezhesd magad nálam.

Tartalom

1	Az adatkezelés alapjai.....	3
1.1	Az Adatkezelő adatai és elérhetőségei	3
1.2	Fogalomtár – Mit jelentenek a kifejezések?	3
1.3	Hogyan vigyázok az adataidra? (Alapelvek).....	3
1.4	Vonatkozó jogszabályok.....	4
1.5	Az adatkezelés jogalapjai és a te jogaid	4
2	Kezelt személyes adatok köre célok szerint.....	4
2.1	Kapcsolatfelvétel és érdeklődés (Weboldal, e-mail, közösségi média).....	4
2.2	Ingyenes szolgáltatások igénybevétele (Ingyenes PDF, Konzultáció, Webinárium) ..	5
2.3	Fizetős szolgáltatások (Online kurzusok, Digitális termékek) – Banki átutalással	7
2.4	Hírlevél feliratkozás és szakmai tartalmak küldése	8
2.5	Ügyfélkapcsolati direkt marketing (DM)	8
2.6	Pénzügyi teljesítés és számlázás	9
2.7	Szolgáltatások értékelése és visszajelzések	10
2.8	Névvel vállalt értékelések és vélemények felhasználása.....	11
2.9	Panaszkezelés és fogyasztóvédelmi ügyintézés	12
3	Címzettek: Adatfeldolgozók és önálló adatkezelők.....	13
3.1	Adatfeldolgozók	13
3.2	Önálló adatkezelők	13
4	Marketing és analitikai eszközök (Sütik és közösségi média).....	14
4.1	Google szolgáltatások.....	14
4.2	Közösségi média és Meta (Facebook, Instagram)	14
4.3	Közös adatkezelés a Metával.....	14
5	Sütik (Cookie-k) használatára vonatkozó tájékoztatás	14
6	Adatbiztonsági intézkedések.....	15
6.1	Informatikai védelem.....	15

6.2	Fizikai és szervezési védelem.....	15
7	Az adatkezelés jogalapjai és az adatok módosíthatósága	16
8	Az Érintettek (Ügyfelek) jogai és érvényesítésük	16
9	Adatvédelmi incidensek kezelése	17
10	Jogérvényesítési lehetőségek és panaszkezelés.....	17

1 Az adatkezelés alapjai

1.1 Az Adatkezelő adatai és elérhetőségei

Ez a tájékoztató a **www.ujrakezdemmagam.hu** weboldal működésével kapcsolatos adatkezelésre vonatkozik. Az adatok kezelését az alábbi Adatkezelő végzi:

- **Az adatkezelő neve:** Kovács Mária E.V.
- **Székhely:** 2700 Cegléd, Bulcsú utca 10/A.
- **Adószám:** 91338297-1-33
- **E-mail cím:** marcsi@ujrakezdemmagam.hu
- **Telefonszám:** +36 70 947 5115
- **Weboldal:** www.ujrakezdemmagam.hu

Kapcsolattartás és jogérvényesítés: Személyes adataid kezelésével kapcsolatban (legyen szó tájékoztatásról, adatok módosításáról, törléséről, a kezelés korlátozásáról vagy adathordozhatóságról) a fenti elérhetőségek bármelyikén felveheted velem a kapcsolatot. Megkeresésedet e-mailben, postai úton vagy telefonon is szívesen fogadom.

1.2 Fogalomtár – Mit jelentenek a kifejezések?

Ahhoz, hogy pontosan értsd, mi történik az adataiddal, íme a legfontosabb fogalmak egyszerűen:

- **Érintett:** Te vagy az, a weboldal látogatója és feliratkozója.
- **Személyes adat:** Minden információ, amiről te azonosítható vagy (pl. a neved és az e-mail címed).
- **Adatkezelés:** Bármilyen, amit az adataiddal teszek (gyűjtés, tárolás, e-mail küldés).
- **Hozzájárulás:** Az a határozott döntésed (a jelölőnégyzet kipipálása), amivel megengeded, hogy e-mailt küldjek neked.
- **Adatkezelő:** Én vagyok az (Kovács Mária E.V.), aki eldönti, miért és hogyan kezeljük az adatokat.
- **Adatfeldolgozó:** Azok a technikai partnerek, akik segítik a munkámat (pl. a hírlevélküldő rendszer vagy a tárhelyszolgáltató).

1.3 Hogyan vigyázok az adataidra? (Alapelvek)

Az adataid kezelése során az alábbi alapelveket tartom szem előtt:

1. **Tisztesség és átláthatóság:** Csak olyat teszek az adataiddal, amiről itt tájékoztatlak.
2. **Célhoz kötöttség:** Csak a videókurzus és a hírlevél miatt kérem el az adataidat, nem adom el őket harmadik félnek.
3. **Adattakarékosság:** Csak a legszükségesebb adatokat (név, e-mail) kérem el.
4. **Biztonság:** Minden technikai és szervezési intézkedést megteszek, hogy az adataid ne kerüljenek illetéktelen kezekbe (titkosság, sértetlenség és rendelkezésre állás védelme).

1.4 Vonatkozó jogszabályok

Az adatkezelésem megfelel a mindenkor hatályos magyar és EU-s jogszabályoknak, különös tekintettel az alábbiakra:

- **GDPR:** Az Európai Parlament és a Tanács (EU) 2016/679 rendelete (Általános Adatvédelmi Rendelet).
- **Infotv.:** 2011. évi CXII. törvény az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról.
- **Ptk.:** 2013. évi V. törvény a Polgári Törvénykönyvről.

1.5 Az adatkezelés jogalapjai és a te jogaid

Ahhoz, hogy az adataidat kezelhessem, a törvény (GDPR) meghatározott indokokat, úgynevezett jogalapokat ír elő. Én az alábbiakat alkalmazom:

1. **Önkéntes hozzájárulásod (GDPR 6. cikk (1) a)):** Ez a leggyakoribb. Amikor feliratkozol a hírlevélre és bepípálsz a négyzetet, engedélyt adsz az adataid kezelésére. Ezt a hozzájárulást **bármikor visszavonhatod** (leiratkozás), és én azonnal törölöm az adataidat.
2. **Szerződés teljesítése (GDPR 6. cikk (1) b)):** Ha később fizetős coachingra vagy workshopra jelentkezel, az adataidra a szolgáltatás nyújtásához (pl. hozzáférés biztosítása, időpont egyeztetés) lesz szükségem.
3. **Jogi kötelezettség teljesítése (GDPR 6. cikk (1) c)):** Például számlázás esetén a törvény kötelez arra, hogy adataidat a számviteli szabályok szerint megőrizzem.
4. **Jogos érdek (GDPR 6. cikk (1) f)):** Ezt főként technikai és biztonsági okokból használom (pl. a weboldal védelme a feltörések ellen). Ebben az esetben is jogod van **tiltakozni** az adatkezelés ellen.

2 Kezelt személyes adatok köre célok szerint

2.1 Kapcsolatfelvétel és érdeklődés (Weboldal, e-mail, közösségi média)

Amennyiben kérdéssel fordulsz hozzám, ajánlatot kérsz, vagy üzenetet küldesz a weboldalamon, közösségi média felületeimen vagy e-mailben, az alábbiak szerint kezelem az adataidat:

Személyes adat típusa	Adatkezelés célja	Adatkezelés jogalapja	Adatkezelés időtartama	Adatfeldolgozók (Címzettek)
Név, e-mail cím	Kapcsolattartás, válaszadás a megkeresésre, azonosítás.	Az Te önkéntes hozzájárulásod (GDPR 6. cikk (1) a)	A hozzájárulás visszavonásáig vagy az utolsó kapcsolatfelvételtől számított 2 évig.	Tárhelyszolgáltató, Google, MailerLite.

Személyes adat típusa	Adatkezelés célja	Adatkezelés jogalapja	Adatkezelés időtartama	Adatfeldolgozók (Címzettek)
Telefonszám	Gyors egyeztetés a szolgáltatással kapcsolatban (opcionális).	Az Te önkéntes hozzájárulásod (GDPR 6. cikk (1) a)	A hozzájárulás visszavonásáig vagy az utolsó kapcsolatfelvételtől számított 2 évig.	Tárhelyszolgáltató, Google.
Üzenet tartalma / Megkeresés oka	A probléma megismerése, személyre szabott válasz vagy ajánlat adása.	Az Te önkéntes hozzájárulásod (GDPR 6. cikk (1) a)	A hozzájárulás visszavonásáig vagy az utolsó kapcsolatfelvételtől számított 2 évig.	Tárhelyszolgáltató, Google.
IP cím, technikai adatok	A rendszer biztonságos működése, technikai naplózás.	Az Adatkezelő jogos érdeke (GDPR 6. cikk (1) f)	A technikai naplózási szabályok szerint, de legfeljebb 2 évig.	Tárhelyszolgáltató, MailerLite.

Kiegészítő információk a kapcsolatfelvételhez:

- **Érintettek köre:** Minden természetes személy, aki az Adatkezelővel telefonon, e-mailben, a weboldal űrlapján vagy közösségi média felületeken (Messenger, Instagram DM, komment) kapcsolatba lép.
- **Az adatszolgáltatás elmaradásának következménye:** Az adatszolgáltatás nem kötelező, de a név és e-mail cím megadása nélkülözhetetlen ahhoz, hogy érdeemben válaszolni tudjak a megkeresésedre.
- **Érintetti jogok:** Bármikor kérheted adataid helyesbítését, törlését, a kezelés korlátozását, vagy visszavonhatod korábbi hozzájárulásodat.
- **Fontos megjegyzés:** Kérlek, hogy az első kapcsolatfelvétel során csak a kapcsolat felvételéhez szükséges információkat oszd meg. Szenzitív egészségügyi vagy mélyebb személyes adatokat a későbbi, zárt és védett konzultációk keretében kezelünk.

2.2 Ingyenes szolgáltatások igénybevétele (Ingyenes PDF, Konzultáció, Webinárium)

Ezt a fejezetet akkor kell alkalmazni, ha feliratkozol az ingyenes munkafüzetre (PDF), jelentkezel a 30 perces ingyenes konzultációra, vagy részt veszel egy online workshopon/webináriumon.

Személyes adat típusa	Adatkezelés célja	Jogalap	Időtartam	Adatfeldolgozók
Név, e-mail cím	Kapcsolattartás, a tananyag elküldése, a konzultáció technikai lebonyolítása.	Szerződés teljesítése (GDPR 6. cikk (1) b)	A szolgáltatás megszűnésétől számított 5 év (elévülési idő).	MailerLite, Google, Tárhelyszolgáltató.
Videó/Hangfelvétel	Online workshop vagy webinárium rögzítése (ha sor kerül rá).	Szerződés teljesítése (GDPR 6. cikk (1) b)	Az eseményt követő 60 napig (vagy amíg a tananyag elérhető).	Google Meet, YouTube.
Élethelyzet / Kérdések	A konzultációra vagy webináriumra való felkészülés, személyre szabott segítség.	Hozzájárulás (GDPR 6. cikk (1) a)	Az eseményt vagy a konzultációt követő törlésig.	Google Űrlapok, MailerLite.
IP cím, technikai adatok	A digitális tartalomhoz való hozzáférés biztosítása, biztonsági naplózás.	Szerződés teljesítése (GDPR 6. cikk (1) b)	1 év.	Tárhelyszolgáltató, Google.

Fontos tudnivalók:

- **Érintettek köre:** Mindenki, aki az ingyenes munkafüzetet letölti, ingyenes konzultációra jelentkezik, vagy ingyenes online eseményen vesz részt.
- **Mi történik, ha nem adod meg az adatokat?** Ebben az esetben sajnós nem tudom elküldeni a munkafüzetet, és nem tudjuk megtartani a konzultációt sem.
- **Adathordozhatóság:** Jogod van kérni az általad megadott adatok kiadását géppel olvasható formátumban.

2.3 Fizetős szolgáltatások (Online kurzusok, Digitális termékek) – Banki átutalással

Ezt a fejezetet akkor kell alkalmazni, ha tőlem fizetős online kurzust vagy egyéb digitális terméket vásárolsz, és a vételárat banki átutalással egyenlíted ki.

Személyes adat típusa	Adatkezelés célja	Jogalap	Időtartam	Adatfeldolgozók
Név, e-mail cím	Szerződés megkötése, hozzáférés biztosítása a kurzushoz, technikai segítségnyújtás.	Szerződés teljesítése (GDPR 6. cikk (1) b)	A szerződés megszűnésétől (kurzus lejárata) számított 5 év.	Tárhelyszolgáltató, Google, MailerLite.
Számlázási adatok (Név, lakcím)	Jogsabályi kötelezettség teljesítése (számlaadási kötelezettség).	Jogi kötelezettség (GDPR 6. cikk (1) c)	A számviteli törvény szerint legalább 8 év.	Számlázó program, Könyvelő.
Banki adatok (Bankszámlaszám, név, közlemény)	A befizetés azonosítása, a tranzakció pénzügyi teljesítése.	Szerződés teljesítése (GDPR 6. cikk (1) b)	A számviteli törvény szerint legalább 8 év.	Adatkezelő bankja, Könyvelő.
IP cím, vásárlás adatai	Biztonsági ellenőrzés, hozzáférés naplózása a kurzusfelülethez.	Szerződés teljesítése (GDPR 6. cikk (1) b)	A szerződés megszűnésétől számított 5 év.	Tárhelyszolgáltató.

Fontos tudnivalók:

- **Fizetés módja:** A fizetés közvetlen banki átutalással történik az Adatkezelő által megadott bankszámlaszámra.
- **Adatszolgáltatás elmaradása:** A kért adatok (számlázási név, cím) megadása kötelező. Ezek hiányában nem tudok szabályos számlát kiállítani, így a megrendelést sem tudom teljesíteni.

- **Banki adatok kezelése:** Az átutalás során a banki bizonylatokon szereplő adataidat (számlaszám, név) a könyvelési és adózási szabályok betartása érdekében tárolom és továbbítom a könyvelőm felé.

2.4 Hírlevél feliratkozás és szakmai tartalmak küldése

Ezt a fejezetet akkor kell alkalmazni, ha feliratkozol a hírlevelemre, vagy hozzájárulsz ahhoz, hogy a jövőben is küldjek neked szakmai anyagokat és ajánlatokat.

Személyes adat típusa	Adatkezelés célja	Jogalap	Időtartam	Adatfeldolgozók
Név, e-mail cím	Hírlevél, szakmai tananyagok, hasznos információk és marketing tartalmú levelek küldése.	Az Te önkéntes hozzájárulásod (GDPR 6. cikk (1) a)	A hozzájárulás visszavonásáig (leiratkozásig).	MailerLite, Google.
Preferált témakörök	A levelek tartalmának személyre szabása, hogy csak az érdeklődésednek megfelelő anyagokat kapd.	Az Te önkéntes hozzájárulásod (GDPR 6. cikk (1) a)	A hozzájárulás visszavonásáig (leiratkozásig).	MailerLite.
Feliratkozás időpontja, IP cím	A feliratkozás hitelességének igazolása, technikai naplózás és a rendszer biztonsága.	Az Adatkezelő jogos érdeke (GDPR 6. cikk (1) f)	A hozzájárulás visszavonásáig (leiratkozásig).	MailerLite, Tárhelyszolgáltató.

Fontos tudnivalók:

- **Érintettek köre:** Minden természetes személy, aki az Adatkezelő hírlevél szolgáltatására feliratkozik.
- **Önkéntesség:** A hírlevélre való feliratkozás teljesen önkéntes döntés. Ha nem adod meg az adataidat, nem tudom elküldeni neked a leveleket, de ez nem akadályoz meg abban, hogy a weboldal nyilvános tartalmait böngéssz.
- **Leiratkozás:** A hírlevélről bármikor, korlátozás és indokolás nélkül, ingyenesen leiratkozhatasz minden egyes kiküldött e-mail alján található "Leiratkozás" (Unsubscribe) linkre kattintva.
- **Érintetti jogok:** Jogod van az adatokhoz való hozzáféréshez, helyesbítéshez, törléshez, a kezelés korlátozásához és az adathordozhatósághoz.

2.5 Ügyfélkapcsolati direkt marketing (DM)

Ezt a fejezetet akkor alkalmazom, ha te már korábban igénybe vettél valamelyik szolgáltatásomat (például konzultáción vettél részt vagy kurzust vásároltál). Ilyenkor jogos érdekemből kifolyólag küldhetek neked személyre szabott ajánlatokat vagy elégedettségi felméréseket.

Személyes adat típusa	Adatkezelés célja	Jogalap	Időtartam	Adatfeldolgozók
Név, e-mail cím	Személyre szabott vagy célzott szakmai ajánlatok, hírek, elégedettségi kérdőívek küldése.	Az Adatkezelő jogos érdeke (GDPR 6. cikk (1) f)	Az utolsó szolgáltatás igénybevételeitől számított 3 év.	MailerLite, Google.
Telefonszám	Fontos és sürgős szakmai ajánlat vagy információ közvetítése (ritka esetben).	Az Adatkezelő jogos érdeke (GDPR 6. cikk (1) f)	Az utolsó szolgáltatás igénybevételeitől számított 3 év.	Google, Saját telefon.
IP cím, küldés adatai	A küldemények célba érésének igazolása, technikai naplózás.	Az Adatkezelő jogos érdeke (GDPR 6. cikk (1) f)	3 év.	MailerLite, Tárhelyszolgáltató.

Fontos tudnivalók:

- **Érintettek köre:** Meglévő ügyfelek, akik korábban már vásároltak vagy regisztráltak szolgáltatásra.
- **A Te jogaid (Tiltakozás):** Mivel ez "jogos érdeken" alapul, neked bármikor jogod van **tiltakozni** ez ellen. Ha jelzed (vagy leiratkozol), többet nem küldök ilyen jellegű megkeresést.
- **Érdekmérlegelés:** Elvégeztem az úgynevezett érdekmérlegelési tesztet, amely kimutatta, hogy a coach-ügyfél kapcsolatban az ajánlatok küldése nem sérti az alapvető jogaidat, amennyiben azok a korábbi együttműködésünkhöz kapcsolódnak.

2.6 Pénzügyi teljesítés és számlázás

Ez a fejezet akkor érvényes, ha fizetős szolgáltatást veszel igénybe. A számla kiállítása és megőrzése nem választás kérdése: erre engem a törvény kötelez.

Személyes adat típusa	Adatkezelés célja	Jogalap	Időtartam	Adatfeldolgozók (Címzettek)
Név, Számlázási	Számla kiállítása, a befizetés	Jogi kötelezettség	A számla kiállítási	Számlázó program,

Személyes adat típusa	Adatkezelés célja	Jogalap	Időtartam	Adatfeldolgozók (Címzettek)
cím	beazonosítása.	(Számviteli tv. 169. § (2))	évének utolsó napjától számított 8 év .	Könyvelő, NAV.
E-mail cím	Az elektronikus számla elküldése, kapcsolattartás.	Jogi kötelezettség (Számviteli tv. 169. § (2))	A számla kiállítási évének utolsó napjától számított 8 év .	Számlázó program, Könyvelő.
Bankszámlaszám	Az átutalás beazonosítása és könyvelése.	Jogi kötelezettség (Számviteli tv. 169. § (2))	A számla kiállítási évének utolsó napjától számított 8 év .	Adatkezelő bankja, Könyvelő, NAV.

Fontos tudnivalók:

- **Miért 8 év?** Bár a legtöbb jogunk 5 év után elévül, a Számviteli törvény szigorú: a pénzügyi bizonylatokat (számlákat) 8 évig meg kell őriznem az esetleges adóügyi ellenőrzések miatt.
- **Érintettek köre:** Mindenki, aki fizetős szolgáltatást vásárol és akinek a nevére a számla készül.
- **Kötelező adatszolgáltatás:** A számlázási adatok megadása kötelező. Enélkül nem tudok törvényes számlát kiállítani, így a fizetést sem fogadhatom el.
- **Jogaid:** Kérheted adataid helyesbítését vagy a hozzájuk való hozzáférést, de a **törlésüket nem kérheted** a 8 éves megőrzési időn belül, mivel a törvényi kötelezettség erősebb, mint a törléshez való jog.

2.7 Szolgáltatások értékelése és visszajelzések

A szakmai fejlődésem és a szolgáltatásaim minőségének javítása érdekében a coaching folyamatok vagy kurzusok után felkérhetlek egy rövid kérdőív kitöltésére.

Adat típusa	Cél	Jogalap	Időtartam	Adatfeldolgozó
Visszajelzés szövege, elégedettségi szint	Szolgáltatás fejlesztése, statisztika, anonim esettanulmányok készítése.	Az Adatkezelő jogos érdeke (GDPR 6. cikk (1) f)	A weboldal/vállalkozás fennállásáig.	Google Űrlapok.
Keresztnév (opcionális)	A vélemény hitelesítése a weboldalon.	Hozzájárulás (GDPR 6. cikk (1) a)	A hozzájárulás visszavonásáig.	Google Űrlapok, WordPress.

Fontos tudnivalók:

- **Anonimitás:** Alapesetben a kérdőíveim anonimak, tehát nem gyűjtöm az IP-címedet, nevedet vagy e-mail címedet a válaszok mellé.
- **Közzététel:** Ha egy véleményt szeretnék megosztani a weboldalamon vagy közösségi média felületeimen, azt csak akkor teszem meg, ha ehhez te kifejezetten hozzájárultál (például a kérdőív végén bepipálad, hogy megjelenhet).
- **Visszavonás:** Ha névvel vállaltad a véleményed, de később szeretnéd, hogy levegyem a honlapról, jelezd nekem, és haladéktalanul megteszem.

2.8 Névvel vállalt értékelések és vélemények felhasználása

Amennyiben hozzájárulsz, hogy az általad adott szöveges, videós vagy fényképes értékelést névvel és/vagy fotóval együtt közzétegyem a weboldalamon vagy közösségi média felületeimen, az alábbiak szerint kezelem az adataidat:

Személyes adat típusa	Adatkezelés célja	Jogalap	Időtartam	Adatfeldolgozók
Név, fotó, videó, vélemény szövege	Szolgáltatás népszerűsítése, hitelesség igazolása (referencia), minőségbiztosítás.	Az Te kifejezett hozzájárulásod (GDPR 6. cikk (1) a)	A hozzájárulás visszavonásáig vagy a vállalkozás megszűnéséig.	Google Űrlapok, Weboldal tárhely, YouTube, Facebook, Instagram.
IP cím, beküldés időpontja	Technikai azonosítás az űrlap kitöltésekor.	Az Te önkéntes hozzájárulásod (GDPR 6. cikk (1) a)	A hozzájárulás visszavonásáig.	Google Űrlapok.

Fontos tudnivalók:

- **Önkéntesség:** A véleményadás és a névvel való megjelenés teljesen önkéntes. Semmilyen hátrány nem ér, ha nem járulsz hozzá, vagy ha csak név nélkül szeretnél véleményt írni.
- **Visszavonás joga:** Bármikor dönthetsz úgy, hogy már nem szeretnéd a nevedet vagy fotódat az ajánlók között látni. Ebben az esetben írd egy e-mailt a **marcsi@ujrakezdemmagam.hu** címre, és haladéktalanul eltávolítom a tartalmat.
- **Érintettek köre:** Azon ügyfelek, akik a szolgáltatás igénybevétele után kifejezetten hozzájárulnak a véleményük nevesített közzétételéhez.
- **Hol jelenhet meg?** Elsősorban a www.ujrakezdemmagam.hu oldalon, valamint a szakmai Facebook és Instagram oldalamon, videós vélemény esetén a YouTube csatornámon.

2.9 Panaszkezelés és fogyasztóvédelmi ügyintézés

Amennyiben bármilyen panasszal vagy észrevétellel élsz a szolgáltatásommal kapcsolatban, az alábbiak szerint kezelem az adataidat a jogszabályi előírásoknak megfelelően:

Személyes adat típusa	Adatkezelés célja	Adatkezelés jogalapja	Adatkezelés időtartama	Adatfeldolgozók
Név, elérhetőség, a panasz tartalma	A panasz kivizsgálása, megválaszolása és a jegyzőkönyv rögzítése.	Jogi kötelezettség (Fogyasztóvédelmi tv. 17/A. §)	A panaszról felvett jegyzőkönyv és a válasz másolati példánya tekintetében 5 év.	Tárhelyszolgáltató, Google (levelezés).
IP cím, a beküldés időpontja	A panasz hitelességének igazolása, technikai naplózás.	Az Adatkezelő jogos érdeke (GDPR 6. cikk (1) f)	Igazodik a panaszkezelés időtartamához (5 év).	Tárhelyszolgáltató.

Fontos tudnivalók:

- **Érintettek köre:** Mindenki, aki a szolgáltatással vagy az Adatkezelővel kapcsolatban hivatalos panasszal él.
- **Miért kell megadni az adatokat?** A panasz kivizsgálása és a válaszadási kötelezettségem teljesítése csak akkor lehetséges, ha ismerem a nevedet, elérhetőségedet és a panasz pontos körülményeit.
- **Jogszabályi háttér:** A fogyasztóvédelemről szóló 1997. évi CLV. törvény kötelez arra, hogy a panaszt és az arra adott választ 5 évig megőrizzem.

- **Jogaid:** Kérheted adataidhoz való hozzáférést, azok helyesbítését, azonban a törvényi megőrzési kötelezettség miatt a törléshez való jog ebben a 5 éves időszakban korlátozott.

3 Címzettek: Adatfeldolgozók és önálló adatkezelők

Az adataid védelme érdekében csak olyan partnerekkel dolgozom, akik megfelelnek a GDPR szigorú előírásainak.

3.1 Adatfeldolgozók

(Akik az én nevemben, az én utasításaim alapján kezelik az adatokat.)

Típus	Név	Székhely / Elérhetőség	Kezelt adatok
Hírlevél szoftver	Mailerlite Limited	Dublin 2, D02 PR89, Írország	Név, e-mail cím, feliratkozási adatok.
Tárhelyszolgáltató	Rackhost Zrt.	6722 Szeged, Tisza Lajos körút 41. info@rackhost.hu	Weboldal adatai, adatbázisok, IP cím, szervernaplók.
Levelezés és Drive	Google Ireland Ltd.	Dublin 4, Írország	E-mailek, űrlapok válaszai.

3.2 Önálló adatkezelők

(Akik saját szabályzatuk szerint, tőlem függetlenül kezelik az adataidat, pl. a törvényi előírásaik miatt.)

Típus	Név	Székhely / Adatvédelmi tájékoztató	Kezelt adatok
Bank	Reiffeisen Bank KBOSS.hu Kft.	1133 Budapest, Váci út 116-118. 1031 Budapest, Záhony u. 7. Tájékoztató	Név, számlaszám, utalt összeg.
Számlázóprogram	(Szamlazz.hu)		Név, cím, e-mail cím.

4 Marketing és analitikai eszközök (Sütik és közösségi média)

A weboldalam hatékony működése és a szolgáltatásaim népszerűsítése érdekében statisztikai és marketing célú eszközöket használok.

4.1 Google szolgáltatások

A Google eszközei segítenek megérteni, hogyan használják a látogatók a honlapomat, és biztosítják a visszaélések elleni védelmet.

- **Google Analytics:** Névtelen statisztikákat készít a látogatottságról (pl. melyik cikket olvassák a legtöbben).
- **Google Tag Manager:** Segít a mérőkódok központi kezelésében.
- **Google Ads & Remarketing:** Ha hirdetések indítok, ez segít, hogy a számodra releváns ajánlatok jelenjenek meg.
- **reCAPTCHA:** Megvédi az űrlapokat a levélszeméttől (spam botoktól).

4.2 Közösségi média és Meta (Facebook, Instagram)

Amennyiben követsz a Facebookon vagy Instagramon, vagy ott lépsz velem kapcsolatba, az alábbiakra érdemes figyelned:

- **Interakciók:** Ha lájkolod az oldalam vagy kommentelsz, a profilod láthatóvá válik számomra (a Meta szabályai szerint).
- **Messenger üzenetek:** A privát üzenetben megadott adataidat csak a válaszadáshoz és a kért segítségnyújtáshoz használom. Ezeket az üzenetváltásokat 3 év után törölöm, kivéve, ha abból együttműködés/szerződés születik.
- **Meta Pixel:** Egy apró kód a weboldalamon, amely segít, hogy a Facebookon olyan hirdetések láss tőlem, amik valóban érdekelhetnek téged.

4.3 Közös adatkezelés a Metával

A Facebook oldalam elemzési adatai tekintetében a Meta Platforms Ireland Ltd. és én közös adatkezelőnek minősülünk. Ez azt jelenti, hogy én csak összesített statisztikákat látok (pl. "a követőim 60%-a nő"), de a te konkrét személyes adataidhoz a Facebookon keresztül nem férek hozzá.

5 Sütik (Cookie-k) használatára vonatkozó tájékoztatás

A weboldalam a minőségi felhasználói élmény érdekében sütiket (cookie-kat) használ. A süti egy kis szöveges fájl, amely a honlap böngészésekor a számítógépedre vagy mobilodra kerül.

Személyes adat típusa	Adatkezelés célja	Jogalap	Időtartam
Egyedi azonosítószám, böngészési adatok	Látogatók azonosítása, beállítások megjegyzése, statisztika és célzott hirdetések.	Az Te kifejezett hozzájárulásod (GDPR 6. cikk (1) a)	1 nap – 2 év (a süti típusától függően) vagy törlésig.

Tudnivalók a sütikről:

- **Szükségszerű süтик:** Ezek a weboldal alapvető működéséhez kellenek (pl. biztonság, űrlapok működése). Ezekhez nem kell külön hozzájárulás, mert nélkülük az oldal nem működne.
- **Marketing és statisztikai süтик:** Ezek segítenek nekem látni, hányan olvassák az oldalt, és ezek teszik lehetővé, hogy később releváns hirdetéseket mutassak neked. Ezeket te magad engedélyezheted a weboldalon megjelenő süti-sávban.
- **Hogyan törölheted?** A sütitet bármikor törölheted a saját böngésződ beállításáiban (általában: Beállítások -> Adatvédelem és biztonság -> Böngészési adatok törlése).
- **Érintettek köre:** Mindenki, aki meglátogatja a www.ujrakezdemmagam.hu weboldalt.

6 Adatbiztonsági intézkedések

Az adataid védelme érdekében minden tőlem elvárható technikai és szervezési intézkedést megteszek. A biztonsági szintet a technológia jelenlegi állásához és az adatkezelés jellegéhez igazítom.

6.1 Informatikai védelem

- **Eszközök védelme:** Az adatkezeléshez használt számítógépem és mobil eszközeim jelszóval/biometrikus azonosítással védettek és kizárólag a saját tulajdonomban vannak.
- **Szoftverbiztonság:** Minden eszközömön naprakész vírusvédelmet és tűzfalat használok.
- **Kétfaktoros hitelesítés (2FA):** Ahol a technológia lehetővé teszi (pl. Gmail, MailerLite, Facebook), kétfaktoros azonosítást használok, így a jelszavam esetleges ellopása esetén sem férhetnek hozzá az adataidhoz.
- **Adatmentés:** A digitális adatok elvesztése ellen rendszeres adatmentést végzek.
- **Jelszókezelés:** Minden hozzáféréshez egyedi, erős jelszavakat használok.

6.2 Fizikai és szervezési védelem

- **Papírmენტesség:** Töreksem a papírmentes munkavégzésre. Amennyiben mégis keletkezik papír alapú dokumentum (pl. kézzel írt jegyzet egy konzultáció során), azt elzárva tárolom, és csak én férek hozzá.

- **Hozzáférés-kezelés:** Személyes adataidhoz kizárólag én, mint Adatkezelő férek hozzá. Az adatfeldolgozóim (pl. tárhelyszolgáltató) is csak a feladataik ellátásához szükséges mértékben és szigorú titoktartási kötelezettség mellett kezelhetik azokat.
- **Elektronikus tárolás:** A szerződések és egyéb dokumentumok védett, jelszóval ellátott felhőalapú tárhelyen (Google Drive) vagy a weboldal védett szerverén (Rackhost) kerülnek tárolásra.

7 Az adatkezelés jogalapjai és az adatok módosíthatósága

Az adatvédelem alapja, hogy minden adatkezelésnek legyen egy érvényes jogalapja. Az alábbi kategóriákat használom, amelyekhez eltérő jogok kapcsolódnak:

- **Önkéntes hozzájárulás (GDPR 6. cikk (1) a)):** Ezt alkalmazom például a hírlevél feliratkozásnál vagy a névvel vállalt véleményeknél. Ezt a hozzájárulást **bármikor visszavonhatod** (leiratkozás vagy e-mail útján). A visszavonás nem érinti a korábbi adatkezelés jogszerűségét.
- **Szerződés teljesítése (GDPR 6. cikk (1) b)):** Amikor megrendelsz egy kurzust vagy konzultációt, az adataidra a szerződés megkötéséhez és teljesítéséhez van szükségem. Ha ezeket nem adod meg, nem tudom biztosítani számodra a szolgáltatást.
- **Jogi kötelezettség teljesítése (GDPR 6. cikk (1) c)):** Bizonyos adatokat törvényi előírás (pl. a számviteli törvény) miatt kötelező kezelnem. Ilyen a számlázási neved és címed. Ezeket az adatokat kérésre sem törölhetem a törvényben előírt határidő (általában 8 év) lejártá előtt.
- **Jogos érdek (GDPR 6. cikk (1) f)):** Ezt alkalmazom például a weboldal biztonsági mentéseinél, az IP-címek technikai naplózásánál vagy a meglévő ügyfeleknek szóló ajánlatoknál (DM). Ebben az esetben neked **tiltakozási jogod** van, amit jelezhetsz felém e-mailben.

8 Az Érintettek (Ügyfelek) jogai és érvényesítésük

A GDPR értelmében téged az alábbi jogosultságok illetnek meg a személyes adataiddal kapcsolatban. Bármelyik kérésedet indokolatlan késedelem nélkül, de legfeljebb **30 napon belül** megválaszolom.

- **8.1. Hozzáférés joga:** Kérhetsz visszajelzést arról, hogy kezelem-e az adataidat, és ha igen, pontosan miket. Kérésedre másolatot küldök ezekről.
- **8.2. Helyesbítés joga:** Ha elírtam a nevedet, címedet vagy bármely adatod pontatlan, jelezd, és azonnal javítom.
- **8.3. Törléshez való jog ("Elfeledtetés"):** Kérheted adataid törlését, ha már nincs rájuk szükség, ha visszavontad a hozzájárulásodat (pl. leiratkoztál a hírlevélről), vagy ha jogellenes kezelés történt.
 - *Fontos:* A számlázási adatokat törvényi kötelezettség miatt 8 évig meg kell őriznem, így azokat kérésre sem törölhetem.
- **8.4. Adatkezelés korlátozása:** Kérheted, hogy ne töröljem, csak "fagyasszam be" az adataidat (pl. amíg ellenőrizzük azok pontosságát, vagy ha egy jogi igény érvényesítéséhez szükséged van rájuk).

- **8.5. Adathordozhatóság:** Kérheted, hogy a nekem megadott adataidat géppel olvasható formában (pl. Excel vagy PDF) átadjam neked, vagy kérésedre egy másik coachnak/szolgáltatónak továbbítsam.
- **8.6. Tiltakozás joga:** Ha az adataidat "jogos érdek" alapján kezelem (pl. marketing megkeresés), bármikor tiltakozhatsz ez ellen. Ilyenkor az adatot nem kezelem tovább.
- **8.7. Automatikus döntéshozatal és profilalkotás:** Tájékoztatlak, hogy a szolgáltatásaim során **nem alkalmazok** olyan automatizált döntéshozatalt, amely joghatással lenne rád vagy hátrányosan érintene.

9 Adatvédelmi incidensek kezelése

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

Incidens esetén az Adatkezelő az alábbiak szerint jár el:

- **Bejelentés a hatóságnak:** Amennyiben az incidens valószínűsíthetően kockázattal jár a természetes személyek jogaira nézve, azt indokolatlan késedelem nélkül, de legkésőbb **72 órán belül** bejelentem az illetékes felügyeleti hatóságnak (NAIH).
- **Érintettek tájékoztatása:** Ha az incidens valószínűsíthetően magas kockázattal jár számodra (pl. jelszavak vagy banki adatok szivárgása esetén), haladéktalanul tájékoztatlak a megadott elérhetőségeiden.
- **Kármentés:** Megteszek minden tőlem telhetőt a következmények enyhítésére (pl. jelszavak távoli törlése, fiókok zárolása).
- **Nyilvántartás:** Minden incidenst dokumentálok, feltüntetve a körülményeket, a hatásokat és a megtett intézkedéseket.

10 Jogérvényesítési lehetőségek és panaszkezelés

Bármilyen kérdésed vagy panaszod van az adataid kezelésével kapcsolatban, kérlek, elsőként keress meg engem közvetlenül, hogy a lehető leggyorsabban megoldhassuk a helyzetet:

- **Adatkezelő:** Kovács Mária E.V.
- **Levelezési cím:** 2700 Cegléd, Bulcsú utca 10/A.
- **E-mail cím:** marcsi@ujrakezdemmagam.hu

Amennyiben úgy érzed, hogy az adataid kezelése során megsértettem a GDPR előírásait, az alábbi szervekhez fordulhatsz:

1. **Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság (NAIH)**
 - Cím: 1055 Budapest, Falk Miksa utca 9-11.
 - Postacím: 1363 Budapest, Pf. 9.
 - Telefon: +36 1 391 1400
 - E-mail: ugyfelszolgalat@naih.hu
 - Web: www.naih.hu
2. **Bírósági jogérvényesítés:** Jogosult vagy bírósághoz fordulni, ha úgy ítéled meg, hogy adataid kezelése során megsértették a jogaidat. A per elbírálása a törvényszék

hatáskörébe tartozik. Választásod szerint a per az én lakóhelyem/székhelyem szerint illetékes törvényszéken, vagy a te lakóhelyed/tartózkodási helyed szerinti törvényszéken is megindítható.

Kelt: Cegléd, 2026. Január 13.

Utolsó frissítés dátuma: 2026. Január 13.