



HMCOACHING
LEGYÉL JELEN

IDŐSKORI MENTÁLHIGIÉNÉ

Prevenció a központban

A mentálhigiéné az idős korban is a testi és lelki jólét megőrzéséről szól. A prevenció segít abban, hogy a mindennapokban erősödjön a belső stabilitás, az önazonosság, a kapcsolódás és az életminőség.



Miben segíthet?



magányosság és izoláció oldása



veszteségek és változások feldolgozása



lelki egyensúly és belső erőforrások erősítése



stresszkezelés és alkalmazkodás élethelyzet-változásokhoz



önbecsülés, önazonosság és biztonságérzet támogatása



családi és társas kapcsolódások erősítése



Miért fontos a prevenció?

A megelőzés célja a testi és lelki jólét megőrzése, fejlesztése és a nehezebb élethelyzetekre való tudatos felkészülés. A biztonságos, támogató beszélgetések segíthetnek abban, hogy az idős korban ne beszűkülést, hanem értékes, tudatosan megélt életszakaszt jelentsen.

Legyél jelen a jelenben!



Hegyi Melinda

mentálhigiéné prevenció specialista | life- és business coach

Mentálhigiéné szakemberként a segítő beszélgetések során az önismeretet, a lelki egyensúlyt és a belső erőforrások aktiválását támogatom. A preventációs szemlélet középpontjában az egészségmegőrzés, a tudatosság és a stabilitás áll.



Kapcsolat

hmcoaching.hu
 info@hmcoaching.hu
 +36 30 074 1835



8220 Balatonalmádi, Jókai u. 1.



Foglalható időpontok: H–P 17:15 és 18:30



Segítő beszélgetés ára: 15 000 Ft / 60 perc

Legyél önazonos – és még boldogabb!