



**HM COACHING**  
LEGYÉL JELEN

HM Coaching  
*Legyél jelen a jelenben!*

## Segítő beszélgetés biztonságos térben

Támogatás önismerethez,  
elakadásokhoz és lelki egyensúlyhoz.



**Hegyi Melinda**

mentálhigiénés  
prevenció specialista

•  
life- és  
business coach



Önismereti fejlődés



Stresszkezelés



Kapcsolati elakadások



Személyes támogatás

**Tegyél egy lépést önmagad felé...**  
Legyél önazonos, erős és jelen a saját életedben.

# Rólam

Mentálhigiénés támogatás  
önazonosan, biztonságosan, empátiával

Mentálhigiénés szakemberként a Pannon Egyetemen diplomáztam, korábbi tanári alapokra építve. Life- és business coachként a segítő beszélgetés és a megoldásfókuszú szemlélet találkozik a munkámban. Célom, hogy biztonságos, elfogadó térben támogassalak az önismeret, a lelki egyensúly és a belső erőforrások megerősítése felé.



## Milyen témákkal kereshetsz fel?



stressz, kimerültség,  
érzelmi megingások



önbizalom és  
önbecsülés erősítése



kapcsolati problémák,  
határhúzás



önazonosság és  
belső erő



élethelyzeti elakadások,  
döntésképtelenség



munkahelyi nehézségek,  
váltás, elbocsátás



magányosság, lelki  
egyensúly keresése



mentális egészségfejlesztés  
és prevenció



## Hogyan dolgozom?

A segítő beszélgetések középpontjában Te állsz. Empatikus jelenléttel, kérdezőtechnikával és önismereti támogatással segítelek abban, hogy megtaláld a számodra megfelelő megoldásokat és saját belső erőforrásaidat.

## Elérhetőség és konzultáció



Személyesen:  
8220 Balatonalmádi, Jókai u. 1.



Online konzultáció is elérhető



Időpontok: H-P 17:15 és 18:30



Ülésidő: 60 perc



Díj: 15 000 Ft / 60 perc



E-mail: [info@hmcoaching.hu](mailto:info@hmcoaching.hu)



Telefon: +36 30 074 1835



Web: [hmcoaching.hu](http://hmcoaching.hu)

## Keress bizalommal!

Ha úgy érzed, támogatásra van szükséged az önismerettedhez,  
a lelki egyensúlyhoz vagy egy nehezebb élethelyzet feldolgozásához,  
szeretettel várlak.

