



HMCOACHING
LEGYÉL JELEN

Business & vezetői coaching

Tudatosabb döntések,
stabilabb vezetői jelenlét és
erősebb önazonosság
biztonságos, támogató
térben.

[HMCOACHING.HU](https://hmcoaching.hu)

HEGYI MELINDA

mentálhigiénés prevenció specialista | life és business coach



“

„Legyél jelen a jelenben!”

Eredmény- és sikerorientált coaching szemlélet,
amelynek középpontjában a kliens áll.



Miről szól a folyamat?

A coaching eredmény- és sikerorientált támogató beszélgetés. Kérdezéstechnikával és asszociációs eszközökkel közösen tárjuk fel az erőforrásokat, hogy nyugodt és biztonságos térben szülessenek meg a saját, működő megoldások.

Mikor lehet hasznos?

- munkahelyi konfliktusok vagy kommunikációs nehézségek esetén
- nagyfokú stresszhatás, túlterheltség vagy burnout-megelőzés témájában
- bizonytalanság, döntésképtelenség vagy vezetői dilemmák feldolgozásában
- munkahelyváltás, elbocsátás vagy szakmai újratervezés idején
- önbizalom, önbecsülés, határhúzás és önazonos működés erősítésére



HEGYI MELINDA

28 éve vezető fuvarszervezőként dolgozik; munkájának része a konfliktuskezelés, stresszoldás és érzékenyítés. Ezt a gyakorlati tapasztalatot ötvözi mentálhigiénés és coaching szemlélettel.

Vezetői érzékenyítés

A cél: erősebb, magabiztosabb, önazonosabb vezetői jelenlét - nem kész válaszokkal, hanem a saját működő megoldások megtalálásával.

döntés

stressz

határok

önismeret

Fókusz a vezetői működésben

1 Helyzet

Mi a valódi kihívás?

2 Erőforrás

Mire építhetünk?

3 Döntés

Mi a működő irány?

4 Stabilitás

Hogyan tartható fenn?



Kapcsolat és időpontfoglalás

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

8220 Balatonalmádi, Jókai u. 1. | H-P: 17:15 és 18:30 | 15 000 Ft/egy alkalom

Legyél önazonos - és még boldogabb!