

Szentmiklósi Zsófia vagyok, mentálhigiénés segítő, life és karrier coach, Gyászfeldolgozás Módszer specialista.

Úgy gondolom, hogy az életben az egyik legbátrabb dolog saját magunkkal és nehézségeinkkel való szembenézés. Ugyanakkor erőre és nyitottságra lehet szükség annak felismeréséhez, hogy támogatásra és külső segítségre van szükségünk. Fontosnak tartom ezért, hogy biztonságos és elfogadó közeget nyújtsak a hozzám fordulóknak, ahol szabadon kifejezhetőek az érzések és a gondolatok.

2016 óta kísérem azokat a felnőttkorúakat, akik valamilyen élethelyezeti nehézséggel küzdenek, és szeretnének változtatni, jobban megismerni önmagukat. Segítőként az "itt és most"-tal dolgozom, az üléseken kísérőként vagyok jelen: értő figyelemmel és a hozott témához kapcsolódó kérdésekkel. A segítő kapcsolatban a személyközpontú szemléletet követem, és az üléseken személyre szabottan alkalmazom a különböző pszichológiai irányzatok ismereteit és eszközeit. Nincs nálam a bölcsek köve, azonban hiszek abban, hogy mindenki ott rejlik a nehézségek megoldásához szükséges erő, amit mozgósítani képes. Hiszek tehát a támogató jelenlétben, a nyitott kérdések erejében, és mindenekelőtt a hozzám fordulóban.

Miben tudlak támogatni?

- ✓ Stresszkezelés
- ✓ Változások, megterhelő élethelyzetek kezelése
- ✓ Enyhe szorongásos állapotok
- ✓ Párkapcsolati problémák
- ✓ Időgazdálkodási nehézségek, halogatás
- ✓ Gyász, veszteség feldolgozása
- ✓ Kiegész megelőzése
- ✓ Pályamódosítás, álláskeresés
- ✓ Önismeret, személyiségfejlesztés
- ✓ Döntéshelyzetben való elakadás kezelése

Hogyan tudlak támogatni?/Szolgáltatásaim

- Önismereti coaching
- Karrier coaching és tanácsadás
- Mentálhigiénés konzultáció
- Gyászfeldolgozás Módszer® Egyéni program

A konzultációs folyamat eredményeként

- a belső iránytűdre hangolva, új megoldásokra láthatsz rá
- mélyebb önismeretre tehetsz szert
- közelebb kerülhetsz a saját igényeidhez
- visszanyerheted a kontrollt saját életed felett
- érzelmileg stabilabbá válhatsz.

Végzettségek

Okleveles mentálhigiénés segítő szakember (KGRE Pszichológiai Intézet)

Továbbképzések

Rendszerszemléletű life coach (Wiesner Edit, Lemma Coaching)

Karrier coach és tanácsadó (Kurtán Klára)

Gyászfeldolgozás Módszer® specialista (Dr. Sarungi Emőke, Gyógyulás a Gyászból Magyar Központ)

OH-kártya instruktork (Németh Lóránd, Fodor Józsa)

TA 101 Tranzakcióanalízis képzés (Antal Sándor, SzervezetiTA)

Erőszakmentes kommunikáció (Rambala Éva)

Szeretettel várlak, ha úgy érzed elakadtál és változást szeretnél elérni életed valamely területén!

www.szentmiklosizsofia.com