

Ikigai & Love – Módszertani és Etikai Keretek



HASEGAWA - NÉMETH IRÉN
INTEGRÁL SZEMLÉLETŰ PÁRKAPCSOLATI COACH

Workshop – önismereti műhely (csoportban)

Mire való?

- önreflexióra és belső munkára strukturált, biztonságos térben
- új nézőpontok megismerésére (pl. játzmák, énállapotok, minták)
- szokásminták beazonosítására egy adott témában (kapcsolat, határhúzás, döntés)
- önmagaddal való kapcsolódásra – csendben, írásban, kérdéseken át
- tapasztalati felismerésekre gyakorlatokon keresztül

Mire nem való?

- traumák, súlyos múltbeli események feldolgozására
- más résztvevők történetének hosszas elemzésére vagy tanácsadásra
- kibeszélésre, panaszventillálásra, „terápiás beszélgetésre”
- élethelyzetek végleges „megoldására”



+36 30 184 4630



iren0502@gmail.com



www.ikigaiandlove.hu

IKIGAI & LOVE



Ikigai & Love – Módszertani és Etikai Keretek



HASEGAWA - NÉMETH IRÉN
INTEGRÁL SZEMLÉLETŰ PÁRKAPCSOLATI COACH

Egyéni önismereti folyamat

Mire való?

- mélyebb, személyre szabott önismereti munkára
- visszatérő érzelmi minták, belső konfliktusok feldolgozására
- ventillálásra, elfogadó térre és visszajelzésre
- tudattalan minták, hitrendszernek feltárására és átírására
- támogatott, célorientált változásra

Mire nem való?

- ha csupán alkalmi kíváncsiságra vágysz
- ha egyetlen alkalomtól várod a teljes „megoldást”
- ha nincs elköteleződésed a folyamat iránt



+36 30 184 4630



iren0502@gmail.com



www.ikigaiandlove.hu

IKIGAI & LOVE



Ikigai & Love – Módszertani és Etikai Keretek



HASEGAWA - NÉMETH IRÉN
INTEGRÁL SZEMLÉLETŰ PÁRKAPCSOLATI COACH

Egyéni családjállítás – rendszerszintű munka

Mire való?

- generációs vagy családi eredetű elakadások feltárására
- meglátni, ha „nem a te problémád, mégis viseled”
- tudattalan családi kötődések, lojalitások láthatóvá tételére
- ismétlődő minták, átvett terhek feloldására
- a helyed megtalálására a családi rendszerben

Mire nem való?

- ha nem szeretnél mély érzelmekkel találkozni
- ha gyors, racionális megoldást keresel
- ha kerülnéd a családi rendszerrel való érzelmi kapcsolódást



+36 30 184 4630



iren0502@gmail.com



www.ikigaiandlove.hu

IKIGAI & LOVE



Ikigai & Love – Módszertani és Etikai Keretek



HASEGAWA - NÉMETH IRÉN
INTEGRÁL SZEMLÉLETŰ PÁRKAPCSOLATI COACH

Önismereti munkák típusai – Mire való, mire nem való?

A különböző önismereti formáknak eltérő céljaik és határaik vannak. Ez az útmutató azért készült, hogy lásd: workshop, egyéni folyamat és családállítás nem ugyanarra való, és nem helyettesítik egymást. Természetesen együtt is választható az intenzív haladás érdekében.

Hogyan dönts?

- Ha rálátásra és tapasztalásra vágysz → Workshop.
- Ha kísérésre és feldolgozásra van szükséged → Egyéni folyamat.
- Ha generációs vagy megfoghatatlan ismétlődés jelenik meg → Családállítás



+36 30 184 4630



iren0502@gmail.com



www.ikigaiandlove.hu

IKIGAI & LOVE



Ikigai & Love – Módszertani és Etikai Keretek



HASEGAWA - NÉMETH IRÉN
INTEGRÁL SZEMLÉLETŰ PÁRKAPCSOLATI COACH

Az első ingyenes konzultáció – mire való?

Ingyenes első konzultáció – mire való?
Az első alkalom célja, hogy biztonságos
térben megismerkedjünk, és közösen
rálássunk arra, hogy hol tartasz most, mire
van szükséged, és melyik önismereti forma
támogatna legjobban.

Ez az alkalom nem terápia, hanem egy
iránytű: segít tisztázni a célokat, és hogy
workshop, egyéni folyamat vagy
családállítás a legjobb következő lépés
számodra.

Támogatás ítélezés nélkül, tájékozódás a
döntésedhez.

- Időtartam: kb. 30 perc
- Online, kötetlen beszélgetés
formájában
- Díjmentes, elköteleződés nélkül
- Időpontfoglalás az alábbi űrlappal:
<https://forms.gle/7YmEc2Tv93YWUCT39>



+36 30 184 4630



iren0502@gmail.com



www.ikigaiandlove.hu

IKIGAI & LOVE

