PORTFOLIO

Polyánki Balázs
pszichológus, író, kutató
www.polyanki.hu

2026

A-EGYÉNI PSZICHOLÓGIAI KONZULTÁCIÓ
60 perces online (Zoom) egyéni, pszichológiai tanácsadás, ami segít megküzdeni az olyan kihívó életeseményekkel, mint például a veszteségek, párkapcsolati nehézségek, munkahelyváltás.

B-PÁRTERÁPIA / CSALÁDI KONZULTÁCIÓ
90 perces online (Zoom) alkalom, a párkapcsolati és családi dinamika fejlesztésére.

C-COACHING
60 perces online (Zoom) alkalom a személyes hatékonyság fejlesztése céljából. Amikor érdemes a legtöbbet kihozni abból, ami bennünk rejlik a siker érdekében.

D-MENTORÁLÁS
60 perces online (Zoom) alkalom, a személyes tanulási hatékonyság támogatására. Legyen az tanítás, mások segítése, karrier, tanulás, fejlődés vagy kiteljesedés, a mentorálás kiváló eszköz lehet ebben.

E-PARAPSZICHOLÓGIAI TANÁCSADÁS
30-60 perces alkalom, telefonon vagy Zoom-on keresztül a nem hétköznapi élmények támogatására. Amikor olyan anomáliás élményeket él át valaki, amit egyrészt nem tud, másrészt nem akar (vagy fél) másokkal megosztani, de ugyanakkor az jelentős befolyással bír életvezetésére, akkor ez az ingyenes szolgáltatás lehet a következő lépés a megküzdésben.

F-ONLINE TANULÁS
Olyan, jellemzően 8-12 órás online kurzusok, amelyek egy komplex témát segítenek feldolgozni, rugalmas időbeosztásban és egyéni tempóban, bárhol, bármikor. Az anyagok az online szobából érhetőek el.

G-ONLINE MŰHELY
Olyan 8 órás modulok, amelyek online (Zoom), csoportos formában segítenek megérteni, gyakorolni bizonyos témákat, készségeket. Ilyen lehet például a meditáció, relaxáció, tanulási technikák, a nehéz helyzetekkel való megküzdés eszközei vagy mások segítése.

H-HELYSZÍNI SZOLGÁLTATÁSOK KISZÁLLÁSSAL
60-90 perces előadások, műhelyek vagy moduláris megoldások az Ön intézményében. Amennyiben szeretné, hogy munkahelyi környezetében, az Ön által rendezett konferencián vagy eseményen valamelyik általam kutatott téma megjelenjen, kérem vegye fel velem a kapcsolatot és személyreszabott ajánlatot készítek