

Mentálhigiénés lelkiprendező, CBT konzultáns (képzésben),
gyászcsoporthoz vezető, Ölelj át! csoportvezető,
Nyilvános beszéd tréner,
CBT alapú testsúlycsökkentő program
csoportvezető
KLOÉ csoportvezető

2021 óta mentálhigiénés szakemberként dolgozom és
szélesítem az ismereteimet, eszköztáramat, valamint
rendszeresen járok szupervíziós csoportba. Célom az emberek
segítése, támogatása változó vagy nehéz élethelyzeteikben.



Készségek:	Biztonságos, ítélkezésmentes teret biztosítok, odafigyelek és meghallgatom az embereket, közösen oldjuk fel a megakadásokat, elősegítem az érzelmek megélését, támogatom a klienseimet, kísérem őket a céljaik meghatározásában és a változás folyamatában. Könnyen beilleszkedem új helyzetekbe és csoportokba. Jól tudok együttműködni csoportmunkában.
Szakmai tapasztalat	Személyes és online mentálhigiénés segítségnyújtás 2019 óta Gyülekezeti lelkiprendezői tevékenység 2019 óta
Szakirányú tanulmányok	Kognitív viselkedésterápiás konzultáns (VIKOTE – folyamatban) Mentálhigiénés lelkiprendező (Semmelweis Egyetem, 2019-2021.) Bölcsész-Tanár (Károli Gáspár Református Egyetem, 1996-2001) – 5 év tanári gyakorlat, azóta oktatói, képzési és mentortevékenység Teológus-lelkész (Evangélikus Hittudományi Egyetem, 1990-1995.) jelenleg felkérés alapján helyettesítő lelkészként, önkéntesként tartok istentiszteleteket, végzek gyülekezeti lelkiprendezést, vezetek csoportot
Munkahelyek, tevékenységek	2024-2025 Melanchton Szakkollégium mentorálás 2023-2024 önkéntesek mentorálása, Szatyor Egyesület 2021-től saját vállalkozás keretében segítő beszélgetések 2019-2021 helyettes lelkész, Józsefvárosi Evangélikus Gyülekezet 2005-2024 , vállalati vagyon és felelősségbiztosítások, értékesítő, Allianz Biztosító Zrt. 2002-2007 történelemtanár különböző budapesti középiskolákban 1995-2003 gyülekezeti és egyetemi lelkész
Önismereti tapasztalat	Pszichodráma csoport (250 óra, 2019-2021) Sématerápiás önismereti csoport (150 óra, 2023-2024) Mindfulness (MBCT sajátélmény csoport, 2024) Énerősítő csoport (Szent László Kórház, 2025)