

**„A(z) kognitív viselkedésterápiás konzulens (CBT konzulens)
szakirányú továbbképzési szak képzési és kimeneti követelményei***

- 1. A szakirányú továbbképzési szak megnevezése:** kognitív viselkedésterápiás konzulens (CBT konzulens) szakirányú továbbképzési szak

A szakirányú továbbképzési szak megnevezése angolul: cognitive behavioral consultant (CBT consultant) postgraduate specialisation programme

- 2. A szakirányú továbbképzési szakon szerzhető szakképzettség oklevélben szereplő megnevezése:** CBT konzulens

A szakirányú továbbképzési szakon szerzhető szakképzettség oklevélben szereplő megnevezése angolul: CBT consultant

- 3. A szakirányú továbbképzési szak besorolása:**

3.1. képzési terület szerinti besorolása: bölcsészettudomány képzési terület

3.2. a végzettségi szint besorolása:

- ISCED 2011 szerint: 7
- az európai képesítési keretrendszer szerint: 7
- a magyar képesítési keretrendszer szerint: 7

3.3. a szakképzettség képzési területek egységes osztályozási rendszere szerinti tanulmányi területi besorolása:

- ISCED-F 2013 szerint: 0313

- 4. A képzési idő félévekben meghatározva:** 4 félév

- 5. A szakképzettség megszerzéséhez összegyűjtendő kreditek száma:** 120 kredit

- 6. A képzés célja és a szakmai kompetenciák (tudás, képesség, attitűd, autonómia és felelősség):**

6.1. A képzés célja:

A képzés célja, hogy a XXI. századi kívánalmaknak megfelelő, korszerű, bizonyítékokon alapuló tudást adjon a segítő szakmában dolgozó szakemberek (a különböző nem egészségügyi területen dolgozó pszichológusok) számára, hogy elsajátítsák és alkalmazni tudják az egyik leghatékonyabb terápiás módszert.

6.2. Szakmai kompetenciák:

6.2.1. Tudás:

A szakon végzett ismeri

- a pszichológiai beavatkozások szintjeit, valamint a segítő kapcsolat non- specifikus jellemzőit:
 - az alapvető kapcsolatteremtési technikákat a hatékony kommunikációban;

*Az Oktatási Hivatalba elküldött rövidített változat.

a rapport-teremtés eszközeit, alkalmazását; állapotfiziológiák használatát és felismerését, metakommunikáció elemzését; a személyközpontú szemlélet alapváltozóit (empátia, feltétel nélküli elfogadás, kongruencia) mint a pszichoterápia alapvető hatótényezőit; a képzett segítő modellt; a pszichoterápia definícióját, kereteit, jellemzőit; páciens változókat, terapeuta változókat; a professzionális segítő kapcsolat jellemzőit, szakaszait; a pszichoterápiás alkalmasság szempontjait; nem specifikus és specifikus hatótényezőket;

- a pszichopatológiai tüneteket; a viselkedésdiagnosztika célját, lényegét és felépítését; felismeri a problémaviselkedést kiváltó, fenntartó és környezeti moduláló tényezőket és a környezeti megerősítések (pozitív válaszreakciók) és averzív (negatív válaszreakciók) hatását a viselkedés fenntartásában vagy kioltásában;
- a pszichopatológiai állapotok kognitív szempontú állapotfelmérését, a kognitív szempontú diagnosztikát; az objektív tesztek, becslőskálák, kérdőívek alkalmazását a problémaviselkedés felismerésében; a kérdőívek kiértékelésének és értelmezésének folyamatát; a kérdőíves állapotfelmérést és követést, mint a minőségi esetvezetés alapjait; ismeri és alkalmazni tudja a legfontosabb viselkedésterápiás módszereket: szorongáshierarchia, a szisztematikus deszenzitizálás, habituációs tréning, chaining, stb; elsajátította a kognitív viselkedésterápia elméleti alapjait és tudományos megalapozottságát;
- a CBT jellemzőit; a terápia fázisainak elkülönítését: diagnosztikai és terápiás fázis szakaszait, az első terápiás alkalom strukturáját; szocializálás CBT-re, keresztmetszeti konceptualizálást; a szókratészi kérdezés technikáját, kollaboratív empirizmust; a kognitív átstrukturálás módszereit: a három-, és hétoszlopos gondolatnapló, tortadiagram technikáját; viselkedési kísérletek, biztonsági viselkedések jelentőségét és módosítását;
- a legfontosabb pszichés zavarok kognitív modelljét, CBT kezelési protokollját és lépéseit; a pánikzavar, a szociális szorongás és alacsony önértékelés, a depresszió CBT és viselkedésaktivációs kezelését, alvászavarok, szomatikus tünet és kapcsolódó zavarok, egészségsszorongás, stresszkezelés elméletét és módszertanát valamint indikációját; az impulzuskontroll zavarok modelljeit és CBT kezelésének lépéseit; alacsony intenzitású CBT intervenciók (LIPI) alkalmazási lehetőségeit; a transzdiagnosztikus kognitív terápia elméletét és alkalmazási lehetőségét;
- a leggyakoribb népegészségügyi problémát jelentő állapotok megelőzését és/vagy kezelését (obesitas, depresszió) a legkorszerűbb, alacsony küszöbű csoportos módszerekkel.

6.2.2. Képességek:

A szakon végzett képes

- az alapvető kapcsolatteremtési technikák alkalmazására; a rapport-teremtés eszközeinek alkalmazására; állapotfiziológiák használatára és felismerésére, metakommunikáció elemzésére;
- a személyközpontú szemlélet alapváltozóinak (empátia, feltétel nélküli elfogadás, kongruencia) mint a hatékony segítő kapcsolat alapvető jellemzőinek alkalmazására;
- a pszichológiai interjú felvételére (strukturált, félig strukturált és szabad explorációs formák) és az interjú feldolgozására;
- a pszichopatológiai állapotok kognitív szempontú állapotfelmérésére, kognitív

- szempontú diagnosztikára;
- a pszichopatológiai állapotok felismerésére, a kérdőíves állapotfelmérés és -követés értékelésére;
- objektív tesztek, becslőskálák, kérdőívek alkalmazására a problémaviselkedés felismerésében; a kérdőívek kiértékelésére és értelmezésére; kognitív viselkedésvizsgálókra; a minőségi esetvezetés alapelveinek és módszertanának használatára;
- a kognitív viselkedésterápia elméleti alapjainak használatára; a CBT fázisainak elkülönítésére (diagnosztikai és terápiás fázis); az első konzultációs alkalom struktúrájának alkalmazására;
- a kognitív struktúra hierarchiájának alkalmazására;
- felismerni, és megkülönböztetni:
 - o a reális és torzított negatív automatikus gondolatokat;
 - o a diszfunkcionális attitűdöket, adaptív és maladaptív alapsémákat;
 - o a kognitív torzítások típusait;
- szocializálni CBT-re, keresztmetszeti konceptualizálásra;
- a szókratészi kérdéses technikájának, kollaboratív empirizmus alkalmazására;
- a kognitív átstrukturálás módszereinek: a három-, és hétoszlopos gondolatnapló, tortadiagram technika használatára;
- a leggyakoribb népegészségügyi problémát jelentő állapotok megelőzésére és/vagy kezelésére (obesitas, depresszió) a legkorszerűbb, alacsony küszöbű csoportos módszerek segítségével: asszertív tréning, problémamegoldó tréning, kognitív-viselkedésterápiás testsúlycsökkentő tréning;
- a kognitív viselkedésterápiás módszerek készségszintű használatára, ezen belül az alábbiak készségszintű alkalmazására: zavar-specifikus pszichoedukáció, szocializálás a kognitív modellre, kognitív torzítások felismerésére, diszfunkcionális attitűdökkel való munka, normalizálás, hosszmetzeti konceptualizálás.

6.2.3. Attitűd:

A szakon végzett

- nyitottsággal, empátiával, feltétel nélküli elfogadással fordul a kliensek felé;
- kongruens;
- tiszteletben tartja az emberi élet méltóságát és a klienseik érdekeit szem előtt tartva jár el;
- nem különböztet meg és nem utasít vissza faji, nemzetiségi, vallási okok miatt klienst, aki kezelésre jelentkezik;
- a kezelés megválasztásánál az elfogadott szakmai ajánlás szerint jár el, figyelembe véve a lehetséges alternatívákat: a várható eredményességet, a kezeléssel együtt járó kényelmetlenséget, a kezelési időt;
- megbeszéli klienseikkel a konzultáció célját, kereteit és megállapodást köt velük;
- a konzultációs folyamat megkezdésekor tájékoztatja a klienseket a konzultáció céljáról, a választott módszerről és az alternatív kezelési lehetőségekről.

6.2.4. Autonómia és felelősség:

A szakon végzett

- irányadónak tartja a tevékenységére vonatkozó titoktartási, egészségügyi és adatvédelmi törvényeket; csak a kliensek engedélyével és beleegyezésével

használhatja oktatásra, publikálásra és több ember előtt szakmai célból történő bemutatásra a kliensekről szóló klinikai vagy bármely anyagot, információt az anonimitás szabályainak betartásával;

- felismeri és betartja kompetenciája határait; csak olyan konzulensi tevékenységet végez, amelyre megfelelő minősítéssel és kompetenciával rendelkezik;
- szükség esetén szupervizor szakmai támogatását veszi igénybe.

7. A szakirányú továbbképzési szak szakmai jellemzői, a szakképzettséghez vezető szakterületek és azok kreditaránya, amelyből a szak felépül:

7.1. Alapozó képzési szakasz: 20 kredit

Pszichopatológia – felnőttkori pszichiátriai kórképek, a pszichoterápiás kommunikáció alapjai, alappszichoterápiás gyakorlat

7.2. Kognitív viselkedésterápiás alapismeretek: 20 kredit

Kognitív szempontú viselkedésdiagnosztika, kognitív viselkedésterápia alapjai

7.3. A kognitív viselkedésterápia specifikus alkalmazási területei: 70 kredit

Pszichés zavarok kognitív modellje és kognitív viselkedésterápiás kezelése, kognitív viselkedésterápiás csoportmódszerek, kognitív viselkedésterápiás szupervízió

7.4. Szakdolgozat: 10 kredit”