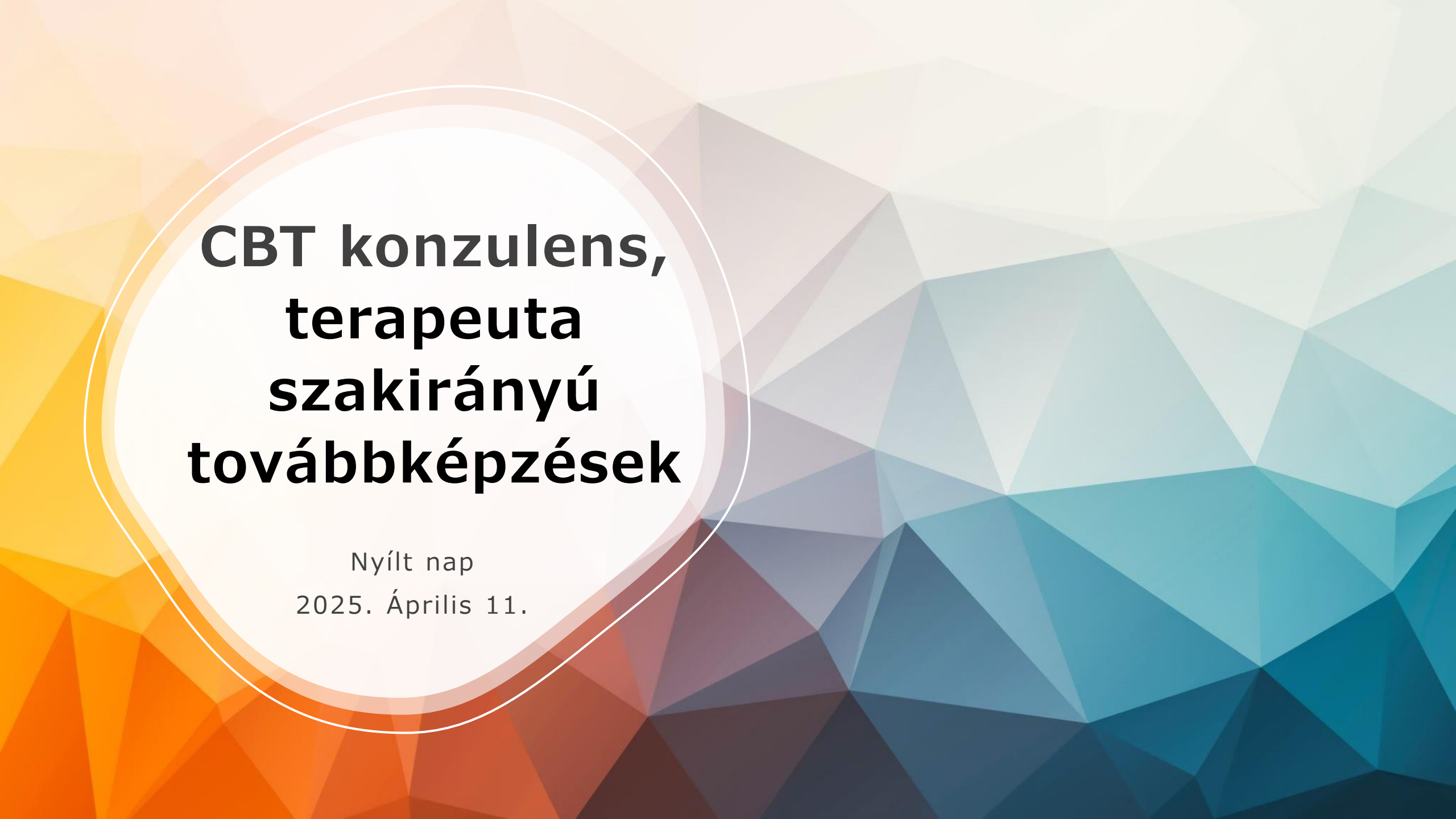




CBT konzulens, terapeuta szakirányú továbbképzések

Nyílt nap
2025. Április 11.

Pszichológia BA
viselkedéselemző



Pszichológia MA
Okleveles pszichológus



Szakképzések



Doktori képzés



Egészségügyi felsőfokú szakirányú szakképzések

- Neuropszichológia szakpszichológus
- Alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus
- Felnőtt / gyermek és ifjúsági klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus



CBT terapeuta



Nem egészségügyi felsőfokú szakképzés → szakirányú továbbképzési szakok

- Pedagógiai szakpszichológus
- Tanácsadó szakpszichológus
- Munka és szervezet szakpszichológia
- Szexuálpszichológiai szakpszichológus
- Addiktív viselkedések tanácsadó szakpszichológus
- Sportpszichológiai szakpszichológus
- **CBT konzulens**

Mi a szakirányú továbbképzés?

- Ez a megszerzett alap- és mesterfokozatra (illetve a korábbi rendszer szerinti főiskolai vagy egyetemi szintű végzettségre) épülő oklevelet adó képzési forma.
- A szakirányú továbbképzések egyetem által szervezett képzések → **egyetemi diplomát ad**
- Korábban szerzett ismereteitek meghatározott irányú elmélyítése
- Munka mellett végezhető - a munkahely a képzés folyamatos gyakorlati háttérét is jelentheti

CBT konzulens és terapeuta szakirányú továbbképzések bemutatása

Célja:

A képzés célja olyan segítő szakemberek képzése, akik elkötelezettek a bizonyítottan hatékony pszichoterápiás intervenciók iránt és szeretnék elsajátítani a kognitív viselkedésterápiát a legfontosabb pszichés zavarok (depresszió, pánik, szorongásos zavarok, alacsony önértékelés, alvászavar, elhízás, stb) kezelésében. A **CBT konzulens** képzésbe olyan pszichológusok jelentkezését várjuk, akik nem-klinikai súlyosságú pszichés nehézségek kezelésével foglalkoznak (pl. óvodában, iskolában, munkahelyeken, rendvédelmi szerveknél, stb).

A **CBT terapeuta** képzésbe olyan szakpszichológusok jelentkezését várjuk, akik nyitottak a CBT iránt és már meglevő pszichoterápiás eszköztárukat szeretnék bővíteni kognitív viselkedésterápiás ismeretekkel. A képzés elvégzése feljogosítja a szakembert a CBT használatára az alapképzettségének megfelelő szinten.

Bemeneti feltételek:

- **CBT konzulens:**
 - o Pszichológia mesterképzési szak/osztatlan képzés
 - o Egészségpszichológia mesterképzési szak
- **CBT terapeuta:**
 - o Pszichológia MA/ MsC diploma **ÉS** szakpszichológus szakvizsga egészségügyi felsőfokú szakképzettséggel:
 - klinikai- és mentálhigiéniai szakpszichológia **vagy** alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológia, **vagy** neuropszichológiai szakpszichológus **vagy**
 - o Általános orvos osztatlan képzésben szerzett oklevél **ÉS** pszichiáter szakorvosi végzettség / pszichoterapeuta szakvizsga

Költsége:

- 1-2. szemeszterben: 300 000 Ft/ félév
- 3-4. szemeszterben: 200 000 Ft/ félév

Felépítése:

Képzés ideje: 2 év

Képzési napok: kéthetente, szerdai napokon

Helyszín: jelenléti oktatás Klinikai Pszichológia Tanszék (1091 Bp. Üllői út 25. I. emelet)

1. szemeszter

8+1 alkalom

Előadások: 9:00- 12:45

Gyakorlat: 13:30-17:00

2. szemeszter

9+1 alkalom

Előadások: 9:00- 12:45

Gyakorlat: 13:30-17:00

3-4. szemeszter

8 alkalom / félév

**Gyakorlat: 9:00- 12:30
vagy 13:00-16:30**

Követelmény:

- Pszichopatológia tesztvizsga a félév közben
- Szóbeli vizsga az előadásokból, szakirodalomból megadott tételsor alapján
- Esettanulmány leadása a félév végén

Követelmény: 3. szemeszter

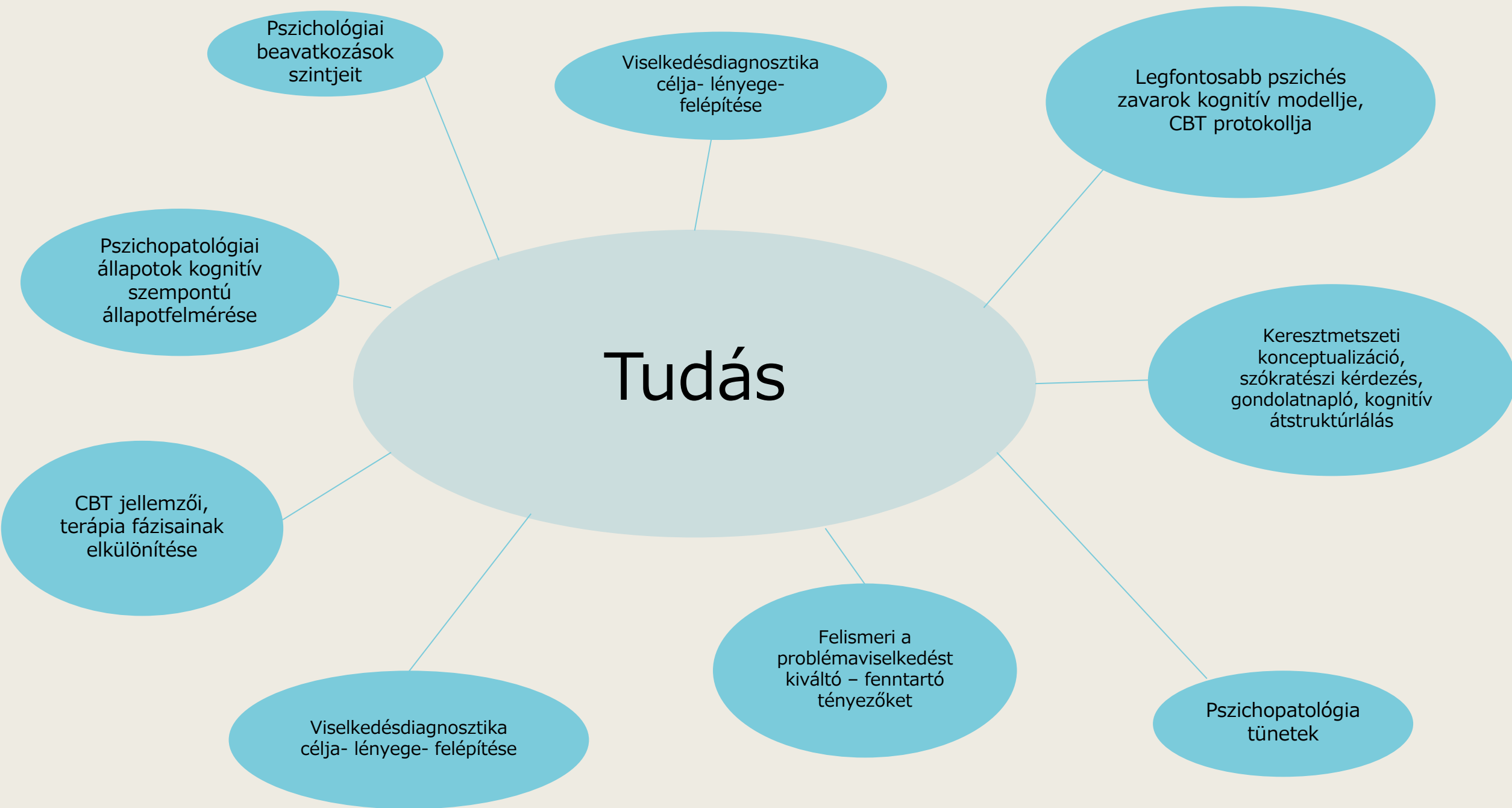
Esettanulmány leadása a félév végén

Követelmény: 4. szemeszter

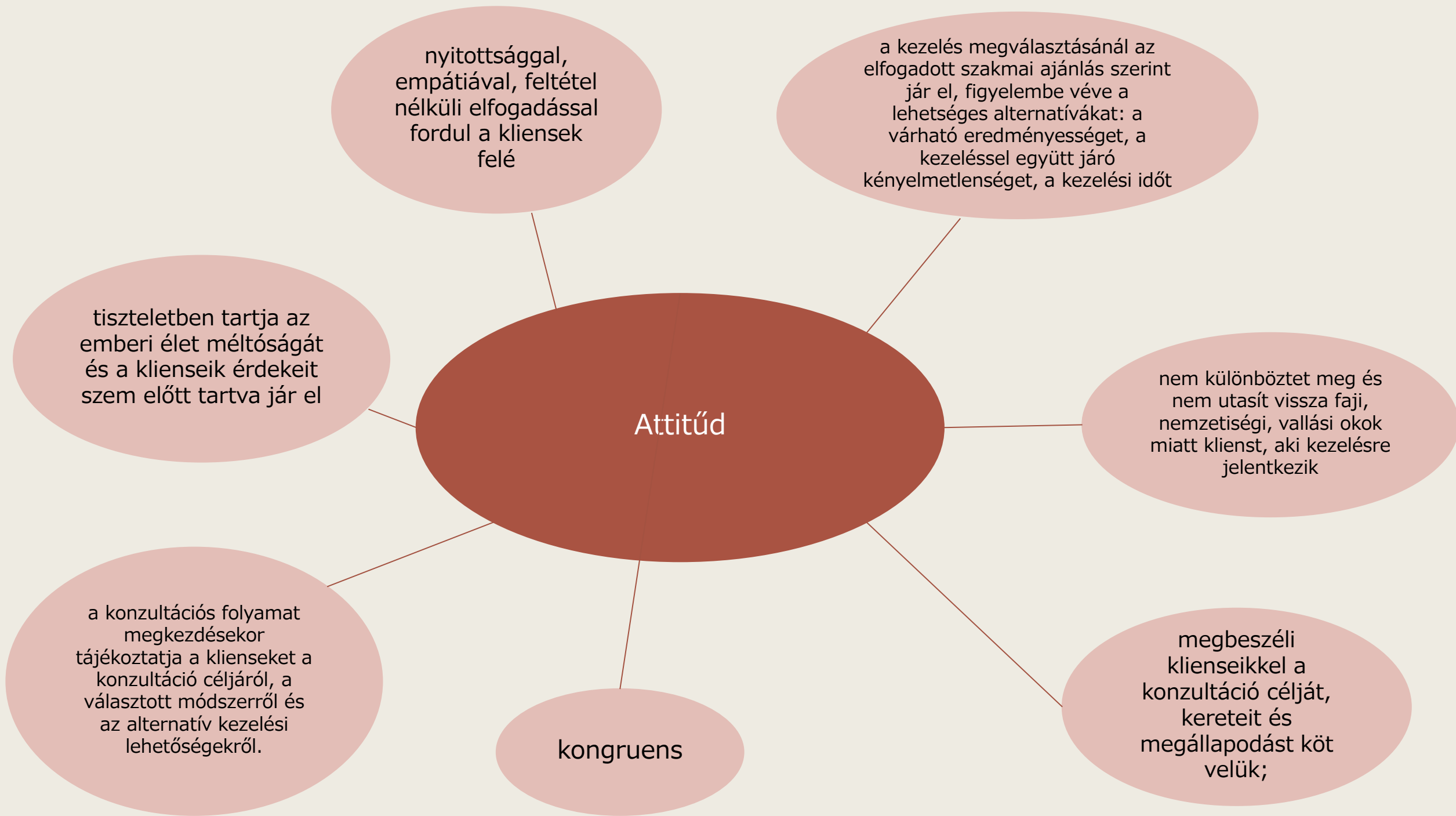
- Záró esettanulmány leadása a félév végén
- Esettanulmány prezentálása, megvédése az opponensi bírálattal szemben

Kognitív viselkedésterápiás konzulens és terapeuta szakirányú továbbképzési szakok

TANEGYSÉG	jelleg *	számonkérés jellege	kredit	félév
Pszichopatológia - felnőtt pszichiátriai kórképek I.	ea	koll (írásbeli)	8	1
Pszichopatológia - felnőtt pszichiátriai kórképek II.	ea	koll (írásbeli)	8	2
A pszichoterápiás kommunikáció alapjai.	ea	koll (szóbeli)	2	1
Alappszichoterápiás gyakorlat	gy	gyj	2	1
Kognitív szempontú viselkedésdiagnosztika (elmélet)	ea	koll (szóbeli)	3	1
Kognitív szempontú viselkedésdiagnosztika (gyakorlat)	gy	gyj	3	1
Kognitív viselkedésterápia alapjai (elmélet)	ea	koll (szóbeli)	7	1
Kognitív viselkedésterápia alapjai (gyakorlat)	gy	gyj	7	1
Pszichés zavarok kognitív modellje és kezelése I. (elmélet)	ea	koll (szóbeli)	5	1
Pszichés zavarok kognitív modellje és kezelése I. (gyakorlat)	gy	gyj	5	1
Pszichés zavarok kognitív modellje és kezelése II. (elmélet)	ea	koll (szóbeli)	10	2
Kognitív viselkedésterápiás csoportmódszerek	ea	koll (szóbeli)	5	1
Kognitív viselkedésterápiás szupervízió I.	gy	gyj	15	2
Kognitív viselkedésterápiás szupervízió II.	gy	gyj	15	3
Kognitív viselkedésterápiás szupervízió III.	gy	gyj	15	4
Záró esettanulmány (szakdolgozat)			10	4
ÖSSZESEN			120	







Autonómia és felelősség

```
graph TD; A([Autonómia és felelősség]) --- B([felismeri és betartja kompetenciája határait; csak olyan konzulensi tevékenységet végez, amelyre megfelelő minősítéssel és kompetenciával rendelkezik]); A --- C([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]); A --- D([szükség esetén szupervizor szakmai támogatását veszi]);
```

felismeri és betartja kompetenciája határait; csak olyan konzulensi tevékenységet végez, amelyre megfelelő minősítéssel és kompetenciával rendelkezik

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

szükség esetén szupervizor szakmai támogatását veszi

Kognitív viselkedésterápia

- A kognitív viselkedésterápia egy korszerű, hatékony, bizonyítékokon alapuló pszichoterápiás eljárás, mely jól kidolgozott elméleti háttérrel, pszichoterápiás modellel és módszertannal rendelkezik.
- A kognitív viselkedésterápia (CBT) olyan, bizonyítottan hatékony pszichoterápiás módszer, amely hangulatzavarokban, szorongásos zavarokban, evészavarokban és számos, más mentális zavarban igazoltan hatékonyan alkalmazható.
- CBT során a pácienssel együttműködve igyekszünk feltérképezni az érzelmi tünetek hátterében található negatív gondolatokat (negatív automatikus gondolatok), azok eredetét.
- A páciens aktuális problémáinak megoldását célozza a diszfunkcionális gondolkodás és viselkedés megváltoztatásán keresztül.
- A CBT elsődlegesen egyéni, de csoportos formában is végezhető pszichoterápiás módszer.
- Meghatározott időkeretben, aktív strukturált terápiás ülések formájában zajlik, előre kialakított terápiás terv alapján.
- Az ülések gyakorisága heti 1-2 alkalom. A terápiához tartozik két ülés között ún. házi feladatok elvégzése.

CBT alkalmazási lehetőségei

- Depresszió
- Szorongásos zavarok (pl. szeparációs szorongás, generalizált szorongás, szociális szorongás)
- Viselkedészavarok (pl. dühkezelési problémák, impulzivitás)
- Poszttraumás stressz zavar (PTSD)
- Kényszeres zavarok (OCD)
- Evészavarok
- Alvászavarok
- Iskolai problémák, bullying
- Alacsony önértékelés

Gyermek CBT

- A kognitív viselkedésterápia (CBT – Cognitive Behavioral Therapy) az egyik legelterjedtebb és leghatékonyabb pszichoterápiás módszer, amely különösen jól alkalmazható gyermekeknél és serdülőknél is.
- A CBT előnyei:
 1. Strukturált és célorientált: Jól szervezett ülések, konkrét célok mentén halad, ami különösen hasznos lehet a fiatalok számára, akiknek biztonságot adnak a tiszta, egyértelmű keretek
 2. Gyakorlatorientált: A módszer gyakorlati eszközöket ad a kezükbe (pl. naplózás, gondolatnapló, relaxációs technikák), amelyek segítik a problémák aktív kezelését.
 3. Rövid távú, hatékony: Akár 10-12 ülés alatt eredményt lehet vele elérni, ami fontos lehet gyermekek és serdülők esetében, akiknek figyelve vagy motivációja korlátozottabb lehet.
 4. Fejleszti az önismeretet és a problémamegoldó készségeket: Segít felismerni a negatív gondolati mintákat, és hatékonyabb megküzdési stratégiákat tanít.

Miért különösen jól alkalmazható módszer gyermekeknél és serdülőknél?

1. Korai beavatkozás hatékonysága: A CBT segít megelőzni, hogy a pszichés problémák krónikussá váljanak.
2. A fejlődő kognitív képességekhez illeszkedik: A gondolkodási minták még rugalmasak, így a kognitív torzítások, negatív automatikus gondolatok, diszfunkcionális vélekedések könnyebben alakíthatóak, korrigálhatóak.
3. Tanítható, modellezhető módszerek: A CBT gyakorlatai jól adaptálhatók játékos, vizuális vagy narratív eszközökkel is, különösen kisebb gyermekek esetén.
4. Szülők bevonhatóak: A szülőkkel való együttműködés segíti a terápiás hatékonyságot, különösen fiatalabbaknál.



**Köszönöm a
figyelmet!**