

KOGNITÍV VISELKEDESTERÁPIÁS TESTSÚLYCSÖKKENTŐ MÓDSZEREK

2026. MÁJUS 29-30.

2026. JÚNIUS 05-06.

Az elmúlt évtizedekben egyre inkább holisztikusan, egyre tágabb perspektívából tekintünk az elhízásra és annak kezelésére egyaránt. A táplálkozás és fizikai aktivitás mellett egyre többet tudunk azokról a pszichés, társas, makro és mikrokörnyezeti tényezőkről, amelyek befolyásolják a testsúlymenedzselés sikerességét.

Annak ellenére, hogy az elhízás hazánkban is jelentős probléma, a gyakorlatban ez a fajta szemlélet még kevésbé jelenik meg. Éppen ezért a kognitív-viselkedésterápiás testsúlycsökkentő program ezen a területen kíván módszert adni az érdeklődő kollégáknak. Az önségítő elemekkel kiegészített 24 hetes csoportprogramban az egészséges táplálkozás és mozgástudatos életmód mellett hangsúlyt fektetünk az étkezési szokások kialakulásában, a túlfogyasztásban és a testsúlycsökkentő próbálkozások kudarcában szerepet játszó tényezőkre pl. motiváció, elköteleződés nehézségei, érzelmi evés, környezeti kontroll, asszertivitás, kognitív technikák. A programban szó lesz a kliensek komplex biopszichoszociális felméréséről, a csoportvezetésről és csoportdinamikáról, a viselkedésváltozás szakaszairól, a páciensközpontú szemléletről. A programban külön foglalkozunk a motiváció, énhatékonyság, belső kontroll megerősítésével, valamint a testsúlycsökkentés után, a program végén, az elért testsúly megtartásához szükséges készségek megtanításával.

A két napos képzés során a résztvevőkkel gyakorlatiasan végigvesszük a program során alkalmazott módszereket. Célunk az, hogy egy olyan programot és eszközkészletet adjunk a kollégáink kezébe, amivel hatékonyan tudja segíteni a súlyfelesleggel élő kliensei számára az életmódváltást akár egyéni, akár csoportos keretek között.

A képzést orvosoknak, pszichológusoknak, dietetikusoknak, szociális munkásoknak, szakápolóknak ajánljuk, akik munkájuk során a fenti problémákkal találkozhatnak és ilyen (testsúlyproblémákkal küzdő) páciensekkel dolgoznak. A képzés gyakorlatorientáltan mutatja be azokat a korszerű szempontokat, amelyeket a gyakorló szakember fel tud használni testsúlycsökkenést támogató munkája során.

Kreditpont érték: 32 pont

Tanfolyamvezetők: Kohlné Dr. Papp Ildikó pszichológus, dietetikus; Antal-Uram Dóra klinikai szakpszichológus

Időtartam: 2 x 8 óra

Időpont: 2026. május 29-30. (péntek-szombat) és 2026. június 05-06. (péntek-szombat)

Helyszín: Semmelweis Egyetem PPK Klinikai Pszichológia Tanszék (1091 Budapest, Üllői út 25. I. em.)

Minimális létszám: 20 fő

Maximális létszám: 30 fő

Résztvételi díj: 50 000 Ft

Tanfolyam jellege: szabadon választható

Szervező intézmény: Semmelweis Egyetem PPK Klinikai Pszichológia Tanszék

Jelentkezés: a klinpszicho@semmelweis.hu email címen, illetve az OFTEX portálon

Akkreditáció

1. addiktológia
- 2. alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológia**
3. belgyógyászat
- 4. dietetika**
5. diabetológia
6. gyermek- és ifjúságpszichiátria
- 7. háziorvostan**
8. klinikai addiktológiai szakpszichológia
- 9. klinikai szakpszichológus**
10. megelőző orvostan és népegészségtan
11. neuropszichológiai szakpszichológia
12. orvosi pszichológia
13. orvosi rehabilitáció a pszichiátria területén
- 14. pszichiátria**
- 15. pszichoterápia**
16. sportfiziológia
17. sportorvostan

KOGNITÍV VISELKEDÉSTERÁPIÁS TESTSÚLYCSÖKKENTŐ MÓDSZEREK

Tematika

Órarend 1. nap

1.	10:00	30	Az elhízás mai szemlélete	előadás	Kohlné Dr. Papp Ildikó
2.	10:30	60	Csoportdinamika, csoport vezetésének alapelvei	előadás	Antal-Uram Dóra
	11:30	15	Szünet		
3.	11:45	45	A kognitív viselkedésterápiás programunk bemutatása, felépítése – könyv bemutatása	előadás	Kohlné Dr. Papp Ildikó
4	12:30	45	Az előkészület szakasza: kiválasztás szempontjai, első interjú, 1-2 ülés átbeszélése, sajátélmény	gyakorlat	Kohlné Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
	13:15	45	Ebédszünet		
5.	14:00	90	Az előkészület szakasza: kiválasztás szempontjai, első interjú, 1-2 ülés átbeszélése, sajátélmény	gyakorlat	Kohlné Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
	15:30	15	Szünet		
6.	15:45	90	Cselekvés szakasza I.: viselkedésbeli készségek, zárás, kérdések, házi feladat	gyakorlat	Kohlné Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra

Órarend 2. nap

1.	09:00	45	Házi feladatok átbeszélése, saját élmény	gyakorlat	Kohlné Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
2.	9:45	45	Cselekvés szakasza II.	gyakorlat	Kohlné Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
	10:30	15	szünet		
3.	10:45	90	Cselekvés szakasza III.	gyakorlat	Kohlné Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
	12:15	45	Ebédszünet		
4.	13:00	90	Cselekvés szakasza IV.	gyakorlat	Kohlné Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
	14:30	15	szünet		
5.	14:45	45	Fenntartás szakasza: ismétlések, lemorzsolódás kezelése, fenntartási terv	gyakorlat	Kohlné Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
6.	15:30	45	Zárás, felmerülő kérdések tisztázása	gyakorlat	Kohlné Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra