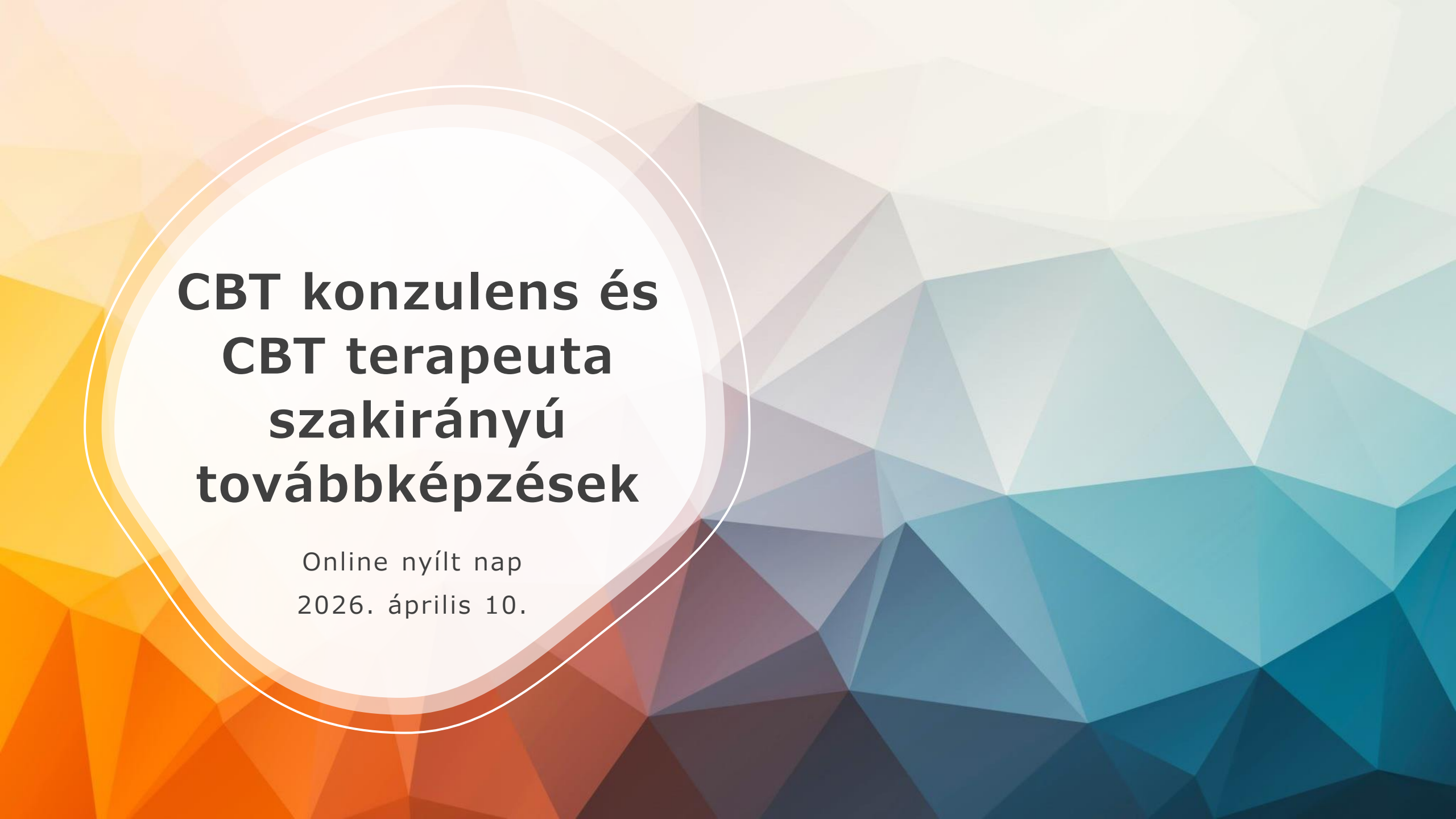




# **CBT konzulens és CBT terapeuta szakirányú továbbképzések**

Online nyílt nap  
2026. április 10.

**Pszichológia BA**  
viselkedéselemző



**Pszichológia MA**  
Okleveles pszichológus



**Szakképzések**

**Doktori képzés**

**Egészségügyi felsőfokú szakirányú szakképzések**

- Felnőtt / gyermek és ifjúsági klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus
- Neuropszichológia szakpszichológus
- Alkalmazott egészségpszichológiai 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 és jogosultságot az adott tevékenység végzésére**
- 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 képzési nap + vizsga**  
**Előadások: 9:00- 12:45**  
**Gyakorlat: 13:30-17:00**

## 2. szemeszter

**9 képzési nap + vizsga**  
**Előadások: 9:00- 12:45**  
**Gyakorlat: 13:30-17:00**

## 3-4. szemeszter

**8 képzési nap/ félév**  
**Gyakorlat: 9:00- 12:30**  
**vagy 13:00-16:30**

### Követelmény: 1. és 2. szemeszter

- Pszichopatológia tesztvizsga a félév közben
- Elméleti vizsga (szóbeli) az megadott tételsor alapján (szakirodalom + előadás anyag)
- Esettanulmány leadása a félév végén

### Követelmény: 3. szemeszter

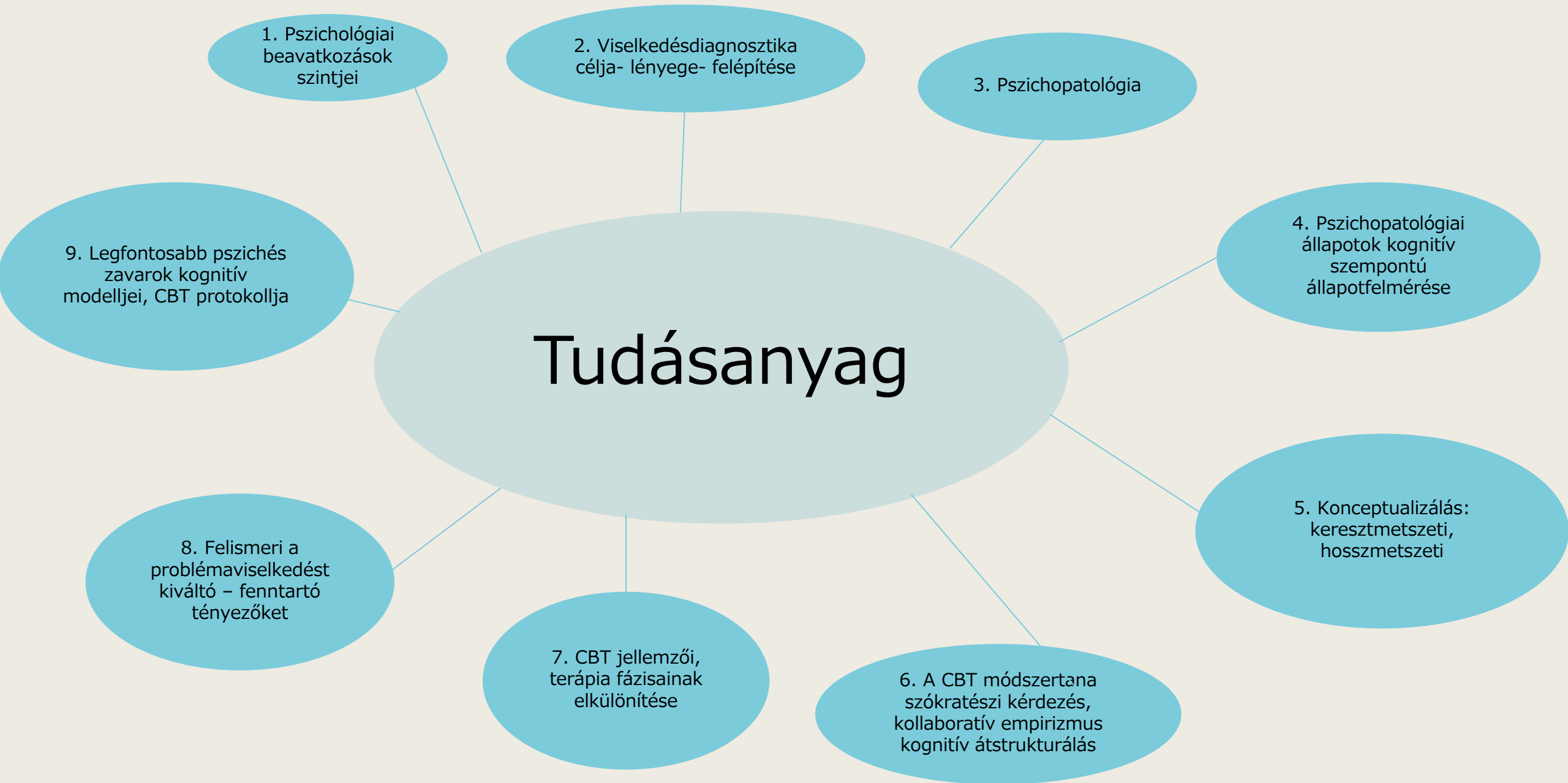
Esettanulmány leadása a félév végén

### Követelmény: 4. szemeszter

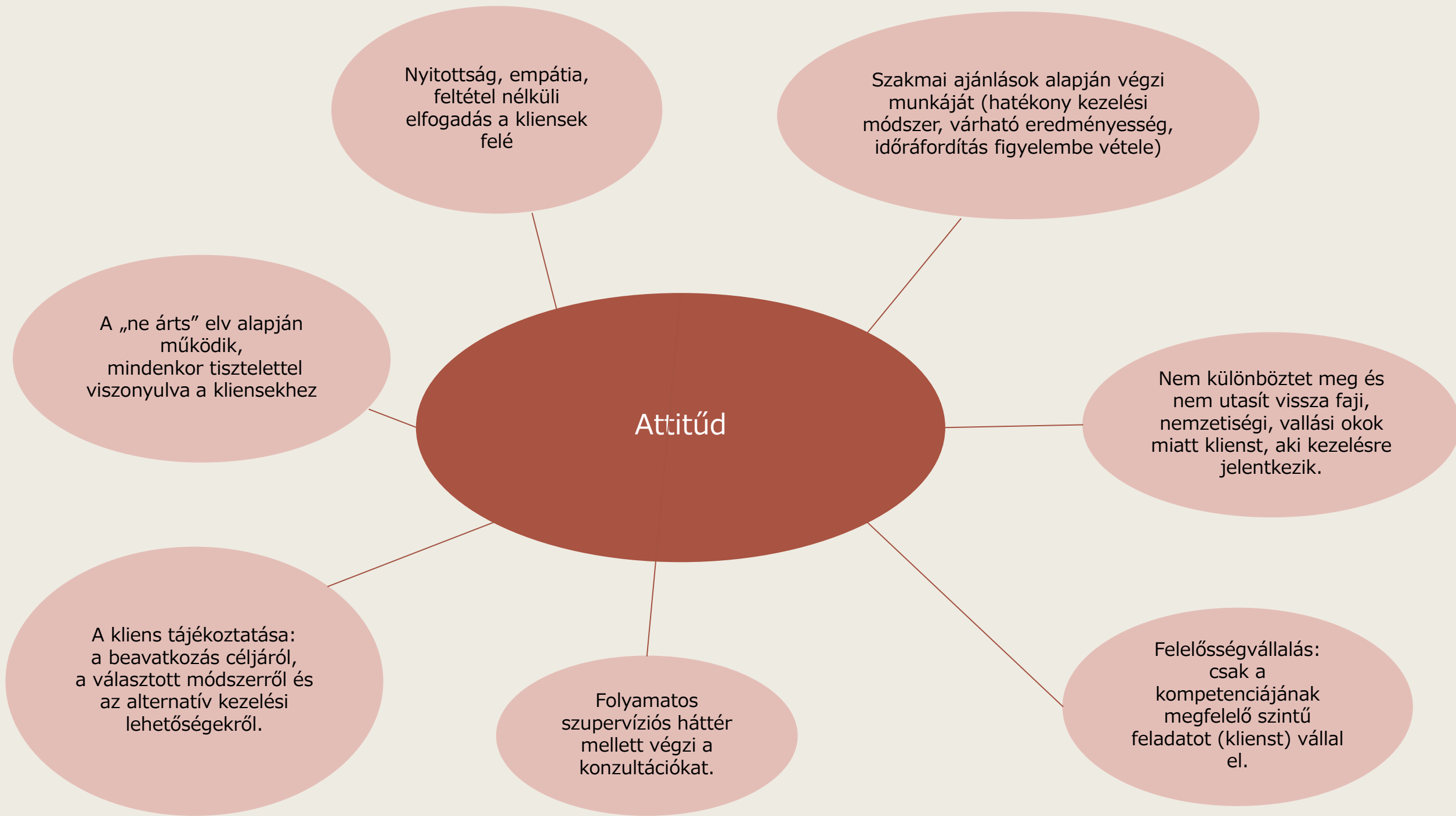
- Záró esettanulmány (záródolgozat) leadása a félév végén
- Záródolgozat megvédése (ppt +válasz az opponensi kérdésekre)

## 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     |
| <b>ÖSSZESEN</b>                                               |          |                     | <b>120</b> |       |







## Autonómia és felelősség

```
graph LR; A([Autonómia és felelősség]) --- B([Felismeri és betartja kompetenciája határait; csak olyan konzulensi tevékenységet végez, amelyre megfelelő minősítéssel és kompetenciával rendelkezik.]); A --- C([Továbbküldés: az etikai kódexben meghatározott elveknek megfelelően a kompetenciáján túlmutató (súlyosabb pszichés zavarral küzdő) klienst kompetens szakemberhez küldi.]); A --- D([Betartja a titoktartási, egészségügyi és adatvédelmi törvényeket; csak a kliensek 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 --- E([Folyamatos szupervíziós háttér mellett végzi munkáját.]);
```

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

Továbbküldés:  
az etikai kódexben meghatározott elveknek megfelelően a kompetenciáján túlmutató (súlyosabb pszichés zavarral küzdő) klienst kompetens szakemberhez küldi.

Betartja a titoktartási, egészségügyi és adatvédelmi törvényeket; csak a kliensek beleegyezésével használhatja oktatásra, publikálásra és több ember előtt szakmai célból történő bemutatásra a kliensekről szóló klinikai vagy bármely anyagot, információt az anonimitás szabályainak betartásával.

Folyamatos szupervíziós háttér mellett végzi munkáját.

# 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.

# Standard CBT

## alkalmazási lehetőségei

- Depresszió
- Szorongásos zavarok (pl. szeparációs szorongás, generalizált szorongás, szociális szorongás, pánik, egészségszorongás)
- Viselkedészavarok (pl. dühkezelési problémák, impulzivitás)
- Szomatizáció
- 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 8 éves kor felett.
- 8 éves kor alatt leginkább viselkedés/játékterápiás módszerek hatékonyak.
- 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.

# Kérdések

## Jelentkezés menete:

### Jelentkezés menete:

1. Képzésre történő jelentkezés kezdete: 2026. május.01.
2. Felvételi pályázat beadása: 2026. július 15.
3. Személyes felvételi interjú 2026. augusztus második felében várható.

**Jelentkezés CBT konzulens szakirányú továbbképzés:** [cbtkonzulens@semmelweis.hu](mailto:cbtkonzulens@semmelweis.hu) e-mail címen. A pályázatban a következő dokumentumokat kell csatolni, amelyeket kérünk egy pdf file-ban elküldeni. PDF elnevezése: Név\_ jelentkezés CBT konzulens

**Jelentkezés CBT terapeuta szakirányú továbbképzés:** [cbtterapeuta@semmelweis.hu](mailto:cbtterapeuta@semmelweis.hu) e-mail címen. A pályázatban a következő dokumentumokat kell csatolni, amelyeket kérünk egy pdf file-ban elküldeni. PDF elnevezése: Név\_ jelentkezés CBT terapeuta

- jelentkezési lap
- részletes önéletrajz
- motivációs levél
- diploma másolat (BA és MA/MsC)
- szakképzettséget igazoló / szakvizsga oklevél (ha van)
- munkáltatói igazolás



**Köszönöm a  
figyelmet!**