

Tamás Kata

Pszichológus



Összegzés

Budapesten, valamint online platformokon segíték felnőtt klienseimnek kapcsolati, kommunikációs, testi nehézségeik megértésében kognitív, dinamikus, és szimbolikus keretben is.

Specialitások

- **Csoportvezetés** – Asszertivitás, konfliktuskezelés, értő figyelem, kommunikáció, önismeret
- **Egyéni** – Motiváció, analitikusan orientált terápia, metaforák, önismeret

Tapasztalat

Pszichológus

2017. augusztus — jelenleg ([Pszichofészek](#))

- Egyéni dinamikus esetvezetés és asszertív kommunikáció tréningek vezetése szupervízióval.

2017. június — 2018. május ([Törökbálinti Tüdőgyógyintézet](#))

- Pszichológusi tanácsadó feladatok ellátása a krónikus pulmonológiai osztály, illetve az onkológiai betegeket ellátó aktív fekvőbeteg osztályok páciensei és dolgozói részére.
- Egyéni dinamikus esetvezetés és csoportanalitikus módszerrel is dolgozó önismereti csoportok vezetése klinikai szakpszichológus illetve pszichoterapeuta szupervíziójával.

Tréner

2013. január — jelenleg ([Asszertív Akadémia](#))

Egyéni fejlesztési folyamatokat vezetek, és 8-40 órás nyílt tréningeket tartok:

- *Asszertív kommunikáció* – Önérvényesítés nehéz helyzetekben win-win megoldásokkal.
- *Konfliktuskezelés* – Munkahelyi problémás helyzetek megnyugtató megoldása.
- *Értő figyelem* – A meghallgatás tartalmi, érzelmi és motivációs szintjének kooperatív oktatása.

Önkéntes

2015. július — 2017. május ([Thalassa Ház](#))

„Thalassa Ház – Budatétény” Pszichoterápiás és Pszichiátriai Rehabilitációs Intézet önkénteseként heti egy nap és havi egy hétvégén:

- Ház körüli teendők végzése páciensekkel, hétvégi szabadidős programok koordinálása, személyzeti megbeszéléseken, nagycsoportokon, havi szupervíziós csoporton való részvétel.

2013. szeptember — 2017. június ([Károli Gáspár Református Egyetem, SOULító](#))

A Károli Gáspár Református Egyetem Kortárs Hallgatói Segítő szolgálatában való részvétel.

- *60 óra elméleti és gyakorlati képzés* – dr. Mailáth Nóra és dr. Komlósi Piroska vezetésével.
- *Egyéni segítő beszélgetések* – 10 alkalmas segítő beszélgetések vezetése dinamikus keretben az egyetem hallgatóinak.
- *Esetmegbeszélő* – Heti rendszerességű esetmegbeszélőn való részvétel.

Marketing kommunikáció

1998. január — 2016. január (Nyíregyháza, London, Budapest)

Átfogó marketing és kommunikációs kampányok tervezése és kivitelezése.

- Marketing stratégia, on és offline marketing kampányok tervezése, kivitelezése, elemzése,
- weboldalkészítés és diagnosztika, SEO, szövegírás, blogolás, hírlevélküldés, social media
- arculat, logótervezés, csomagolás kialakítása, kiadványszerkesztés.

Tanulmányok

Alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus

Szegedi Tudományegyetem ÁOK és BTK, 2018-2021

Csoportanalitikus csoportvezető

Magyar Pszichoanalitikus Egyesület, 2016-2020

Pszichológus

Szegedi Tudományegyetem, Pszichológia szak MA, 2015-2017

Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológia szak BA, 2012-2015

Mediátor

Mediare Kisebbségi Mediációs Intézet, 2016-2017

Integratív hipnoterapeuta

Integratív Pszichoterápiás Egyesület, 2011-2012

Master of Business Administration

Bloomsburg University of Pennsylvania, USA, 2002-2003, dékáni dicséret

Marketing szakos okleveles közgazdász

Miskolci Egyetem, 1993-1998

Önismeret

Analitikusan orientált pszichoterápia

250 óra, jelenleg is tart

Csoportanalízis

250 óra – Lovas Zsuzsa, kiképző csoportanalitikus terapeuta

Pszichodráma

150 óra - Bugán Antal és Kazimir Ágnes kiképző pszichodráma pszichoterapeuták

Hipnoterápia (KIP, NLP, Ego-state) és Metafora terápia

100 óra – Daubner Béla, Allan Ajaya PhD, David J. Grove

Egyéb Információk

Nyelvismeret | Anyanyelvi magyar, folyékony angol, középszintű német

Tagságok | European Association for Psychotherapy

Kutatás, konferenciák

2017. október – The Psychotherapeutic Relationship | *Santa Fe, USA*.

2014. június – MDMA asszisztált pszichoterápiás kutatócsoportban való részvétel | *Charleston, USA*.

2014-2018 – általános szükségletmodell fejlesztése (Katalízis)

Elérhetőség

E-mail – level@tamaskata.hu

Telefon – 06 30 364 0 364

Web – <https://tamaskata.hu>