

# Tamás Kata

Pszichológus



## Összegzés

8 év gyakorlattal segítek klienseimnek testi tüneteik pszichés vetületének feltérképezésében, szorongásuk csökkentésében, önbizalmuk erősítésében, gyászfeldolgozásban, megterhelő orvosi kezelések fizikai és pszichés komplikációinak megelőzésében.

### Specialitások

- **Egyéni** – rövid dinamikus terápia, szomatizáció, szimbólumok, motiváció
- **Csoportvezetés** – asszertivitás, konfliktuskezelés, mentalizáció, csoportanalízis

## Tapasztalat

### Pszichológia

2022. január — jelenleg | [Pannon Egyetem](#)

- Egyéni, angol nyelvű esetvezetés az egyetem külföldi hallgatói számára.

2017. augusztus — jelenleg | [Pszichofészek](#), [Budai Tanácsadó](#)

- Egyéni analitikusan orientált konzultációk és csoportos asszertivitás tréningek vezetése.
- Mentalizáció alapú pszichoedukációs csoportvezetés pácienseknek.
- Esetmegbeszélő csoport vezetése pszichológusoknak.

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.

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, szupervíziós csoporton való részvétel.

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

Az Egyetem Diáktanácsadó Központjának kortárs segítőként négy szemközti segítő beszélgetések kapcsolati, tanulmányi, önismereti és életvezetési kérdésekben, lelki segítségnyújtás krízishelyzetben:

- *60 óra elméleti és gyakorlati képzés* – dr. Mailáth Nóra és dr. Komlósi Piroska vezetésével.
- *Egyéni segítő beszélgetések* – 10 alkalmas segítő beszélgetések hallgatókkal.
- *Esetmegbeszélő* – Heti rendszerességű esetmegbeszélőn való részvétel.

### Tréning

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

Egyéni fejlesztési folyamatok és 8-40 órás nyílt tréningek vezetése:

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

## Marketing kommunikáció

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

Átfogó marketing és kommunikációs kampányok tervezése és kivitelezése.

- Marketing stratégiák és kampányok tervezése, kivitelezése, elemzése.
- Weboldalkészítés, design, keresőoptimalizálás, közösségi média, szövegírás.

## Tanulmányok

### Alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus

Szegedi Tudományegyetem, 2018-2021

### Csoportanalitikus csoportvezető

Magyar Pszichoanalitikus Egyesület, 2016-2020

### Mentalization-Based Treatment: Basic Training

Anna Freud Centre, 2017

### Pszichológus

Szegedi Tudományegyetem, Pszichológia szak MA, 2015-2017

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

### Master of Business Administration

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

## Önismeret

### Analitikusan orientált pszichoterápia

450 óra, jelenleg is tart

### Csoportanalízis

250 óra – Lovas Zsuzsa, kiképző csoportanalitikus pszichoterapeuta

### 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 | *katalizis.hu*

## Elérhetőség

E-mail – [level@tamaskata.hu](mailto:level@tamaskata.hu)

Telefon – 06 30 364 0 364

Web – <https://tamaskata.hu>