

# Tamás Katalin

Pszichológus, tréner



## Összegzés

Kognitív, dinamikus, és szimbolikus keretben is otthonosan mozgó pszichológus vagyok 6 év tapasztalattal. Amerikában szerzett MBA diplomám és 16 éves üzleti múltam segít munkahelyi teamek fejlesztésében, csoportanalitikus képzettségem pedig hozzájárul a csoportdinamikai folyamatok szakértő kezeléséhez.

## Specialitások

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

## Tapasztalat

### Tréner

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

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

- *Asszertív kommunikáció* – Önértékesítés nehéz helyzetekben win-win megoldásokkal.
- *Problémamegoldás* – Komplex problémák modellezése metaforákkal és szimbólumokkal.
- *Konfliktuskezelés* – Munkahelyi problémás helyzetek megnyugtató megoldása.
- *Érzelemkezelés* – DBT, asszertív kommunikáció és EMK alapjain nyugtató tréningek vezetése.

### Pszichológus

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.

### 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.

### Önkéntes

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

### **Jelenlegi szupervízoraim**

*Dr. Mailáth Nóra* klinikai szakpszichológus (egyéni) és *Dr. Bokor László* pszichoterapeuta (csoport).

### **Alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus**

Szegedi Tudományegyetem ÁOK és BTK, 2018-2021

### **Csoportanalitikus csoportvezető**

Magyar Pszichoanalitikus Egyesület, 2016-2020

### **Pszichológus**

Szegedi Tudományegyetem, Pszichológia szak, 2015-2017

Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológia szak, 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**

150 óra, jelenleg is tart – Koller Éva, kiképző pszichoterapeuta

### **Csoportanalízis**

250 óra, jelenleg is tart – 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** – [katalintamas KUKAC yahoo.com](mailto:katalintamas.KUKAC@yahoo.com)

**Telefon** – 06 30 364 0 364