

Tamás Katalin

Pszichológus, jógaoktató



Összegzés

Kognitív, dinamikus, és szimbolikus keretben is otthonosan mozgó pszichológus és a Himalájai Jóga Tradícióban végzett jogatanár vagyok. Amerikában szerzett MBA diplomám és 16 éves üzleti múltam segít munkahelyi teamek fejlesztésében, csoportanalitikus képzettségem hozzájárul a csoportdinamikai folyamatok szakértő kezeléséhez, jogában való jártasságom támogatja a spirituális úton járók törekvéseit.

Specialitások

- **Csoportvezetés** – Asszertivitás, konfliktuskezelés, érzelemkezelés, kommunikáció, önismeret
- **Egyéni** – Motiváció, jogapszichológia, 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).

Csoportanalitikus csoportvezető

Magyar Pszichoanalitikus Egyesület, 2016-2018

Pszichológus

Szegedi Tudományegyetem, Pszichológia szak, 2015-2017

Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológia szak, 2012-2015

Integratív hipnoterapeuta

Integratív Pszichoterápiás Egyesület, 2011-2012

Jóga tanár

460 órás képzés az Integratív Pszichoterápiás Egyesületnél, 2011-2013

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

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