



SEMMELWEIS EGYETEM

Általános Orvostudományi Kar Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika

Klinikai Pszichológia Tanszék

Tanszékvezető, habilitált egyetemi docens

DR. GONDA XÉNIA

TUDATOS JELENLÉT (MINDFULNESS) ALAPÚ KOGNITÍV TERÁPIA CSOPORTVEZETŐ KÉPZÉS

A tanfolyam a tudatos jelenlét alapú kognitív terápia kidolgozóinak (Segal, Williams és Teasdale, Oxford Mindfulness Center) tematikáján alapul, a jelentkezők két féléves akkreditált képzés keretében sajátíthatják el a tudatos jelenlét alapú kognitív terápiát (MBCT).

1. félév: MBCT sajátélmény, a kognitív terápia elmélete, MBCT gyakorló tanítás
2. félév: gyakorló tanítás és szupervízió

A képzésre jelentkezés feltételei:

- min. 8 hetes sajátélményű mindfulness tapasztalat
- pszichológus vagy orvos diploma
- előzetes ismeret tudatos jelenlét és kognitív viselkedésterápia témában
- munkájuk során pszichés problémákkal küzdő, szorongásos és depressziós páciensekkel vagy krónikus fájdalmakban vagy daganatos megbetegedésekben vagy stressz eredetű szív-, emésztési és légzőszervi problémákban stb. szenvedő páciensekkel dolgoznak
- elkötelezettség az MBCT alkalmazásában a munkában és az életükben
- napi 25' otthoni gyakorlás vállalása a képzés ideje alatt és befejezése után is

A képzés felépítése és időtartama:

Első fázis (42 óra):

4 x 4 óra: Tudatos jelenlét alapú kognitív terápia (MBCT) sajátélmény

1 x 4 óra: A kognitív terápia alapjai (elmélet)

1 x 6 óra: hosszú nap – sajátélmény

4 x 4 óra: MBCT gyakorló tanítás (gyakorlat)

Második, szupervíziós fázis (24 óra)

2026. szeptember 4. – 2026. december 10. (8 x 3 óra, kéthetente péntek 9.00-11.30)

A képzés elvégzése után a résztvevők tanúsítványt kapnak, amely feljogosítja őket az MBCT alkalmazására a képzettségüknek megfelelő szinten.

A képzés vezetője: Dr. Perczel-Forintos Dóra, PhD, egyetemi tanár, klinikai szakpszichológus, ECP pszichoterapeuta, kognitív viselkedésterapeuta

Helyszín: Semmelweis Egyetem, Klinikai Pszichológia Tanszék (1091 Budapest, Üllői út 25. I. em.)

Időtartam: 66 óra, kéthetente péntek 9.00-13.00, a hosszú nap: 9.00-15.00

Első alkalom: 2026. február 6.

Maximális létszám: 15 fő

Részvételi díj: 264 000 Ft

Jelentkezési határidő: 2026. január 5.

Kreditpont érték: 50 pont

Jelentkezés a klinpszicho@semmelweis.hu email címen a kitöltött jelentkezési lap és motivációs levél elküldésével. További információk e-mailben vagy a 459-1493-as telefonszámon

Cím: 1091 Budapest, Üllői út 25. I. em

Postacím: 1085 Budapest, Üllői út 26.; 1428 Budapest, Pf. 2.

E-mail: klinpszicho@semmelweis.hu

Tel.: (+36-1) 459-1493

<https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/>

