

# Képzési program

Gyermekkori depresszió és szorongás kognitív-viselkedés terápiája  
(Pascet és Coping Cat programok)



## Március 1. (csütörtök)

**12:30-13:00** Regisztráció, könyvek kiosztása

**13:00-14:10** Kognitív behaviour terápia alkalmazása a gyermekkori depresszió és szorongás kezelésében  
(Németh Laura)

**14:30-15:15** Pascet program alapján történő képzés felépítése  
(Dr. Nagy Péter)

**15:30-16:00** 1. ülés: A terápiás szövetség első lépései. Hatékony probléma megoldási stratégia: lépcső  
(Bognár Emese)

**16:00-16:30** 2. ülés: tevékenységek  
(Bognár Emese)

## Március 2. (péntek)

**09:00-09:45** 3. ülés: progresszív relaxáció  
(Németh Laura)

**10:00-10:30** 4. ülés: magabiztosság fejlesztése  
(Németh Laura)

**10:30-11:00** 5. ülés: különböző készségek elsajátítása és fejlesztése  
(Bognár Emese)

**11:15-12:00** 6. ülés: gondolkodj pozitívan!  
(Dr. Nagy Péter)

**13:15-14:00** 7-8. ülés: ne legyenek ismétlődő rossz gondolataim! Derítsd ki az események jó oldalát  
(Bognár Emese)

**14:15-15:15** 9-10. és az utóülések: stratégiák alkalmazása a mindennapi életben. Formuláció.  
Esetismertetés  
(Dr. Nagy Péter)

## Március 3. (szombat)

**09:00-09:30** Coping Cat programról általában  
(Dr. Nagy Péter)

**10:15-11:00** 1-2. ülés: raport kiépítése, szorongás testi jelei, naplóvezetés.  
(Bognár Emese)

**11:00-11:30** 3-4. ülés: Feszült vagy? Szorongásos testi reakciók azonosítása. Relaxációs módszerek.  
(Németh Laura)

**11:45-12:30** 5. ülés: Érdemes ennyire félni? Szorongáskeltő gondolatok szerepének bemutatása  
(Bognár Emese)

**12:30-13:00** 6-7. ülés: Szorongáscsökkentő stratégiák, miért érdemelsz jutalmat?  
(Németh Laura)

**14:00-14:30** További ülések: A megküzdési terv gyakorlása. A terápia lezárása  
(Dr. Nagy Péter)

**14:30-15:00** Coping Cat program alkalmazása tematikus (szorongó gyermekek) csoportjában.  
(Németh Laura)