

# A fókuszolás-orientált képzés<sup>1</sup>

/képzési rend/

**Képző intézmény:** Magyar Fókuszolás-orientált Terápiás és Fókuszolás Intézet

**Átdolgozva: 2022. december 02.**

## Bevezetés

A fókuszolás és a fókuszolás-orientált terápia (továbbiakban: FOT) Eugene T. Gendlin által kidolgozott, filozófiai és humanisztikus pszichológiai gyökerekkel rendelkező szemléletmód, önismereti eszköz és pszichoterápiás irányzat. Szemléletmódja és eszköztára alapján a személyközpontú és a szomato-pszichoterápiás módszerek közé tartozik.

A Fókuszolás-orientált képzés a New York-i The International Focusing Institute (továbbiakban: TIFI; <https://focusing.org/>), a Magyar Szomato-pszichoterápiás Egyesület (továbbiakban: SzPTE; <https://habp.hu/>) akkreditációjával zajlik, és ezen szervezetek valamint a Pszichoterápiás Tanács Szövetség (<https://pszichoterapiastanacs.hu/>) szakmai és etikai irányelveit követi és magára nézve kötelező érvényűnek tartja. A Fókuszolás-orientált képzés a Magyar Fókuszolás-orientált Terápiás és Fókuszolás Intézet (HIFFOP) felügyelete alatt zajlik és jelenlegi vezetője dr. Kántor Árpád, TIFI koordinátor és kiképző fókuszolás-orientált terapeuta.

A képzési folyamat (lásd 1. ábra) két fő részre tagolódik, Alapképzésre és Haladóképzésre. A képzés előkészítő szakaszát a 150 órás fókuszolás-orientált önismereti csoport jelenti, mely során a FOT önismereti megtapasztalása mellett a módszertan legfontosabb alapjaival is megismerkedhetnek a résztvevők. Az Önismereti szakasz a legszorosabb értelemben nem tartozik a képzési folyamathoz, ezzel együtt 0. pontként mégis szerepeltetjük, mert a teljes képzési folyamat logikai ívének megértéséhez elengedhetetlenül fontos. A FOT alapképzését az úgynevezett Fókusztréner képzés adja, melyre a fókuszolás-orientált önismereti csoport elvégzése után lehet jelentkezni. A Fókusztréner képzés fő célja az Önismereti szakasz során megismert, FOT alapját jelentő fókuszolás készségének elmélyítése, valamint a fókusz kísérés és a fókuszolás tanítás mikéntjének tanítása. A tréner képzést elvégzők fókusztréner címet kapnak. A fókusztréner jogosult egyéni önismereti folyamatok kísérésére fókuszolás szemlélettel, valamint fókuszolás tanítására egyéni és csoportos helyzetben.

A fókusztrénernek az Alapképzés elvégzése után a Haladóképzésként érdeklődésük és szakmai kompetenciájuk mentén három fő képződési irány közül választhatnak. Ezek közül az első a Terapeuta képzés (lásd 1. ábra II/A. ága), melynek keretében azok képződhetnek, akik egyéni terápiás vagy tanácsadó keretben szeretnének kliensekkel dolgozni. A második képződési irányt a Tréner továbbképzés jelenti (lásd 1. ábra II/B. ága), melyen belül a fókusztrénernek tovább mélyíthetik a fókuszolás oktatásával kapcsolatos tudásukat és kompetenciájukat. A harmadik képződési irány pedig a Szakterületi felhasználó képzés (lásd 1. ábra II/C. ága), ami azoknak a kollégáknak szól, akik valamilyen speciális területen dolgozva keresnek támpontokat arra, hogy szakterületükön belül hogyan használhatják a fókuszolás szemléletmódját és eszköztárát munkájuk gazdagítására és hatékonyabbá tételére.

### Rövidítések:

FOT = Fókuszolás-orientált terápia

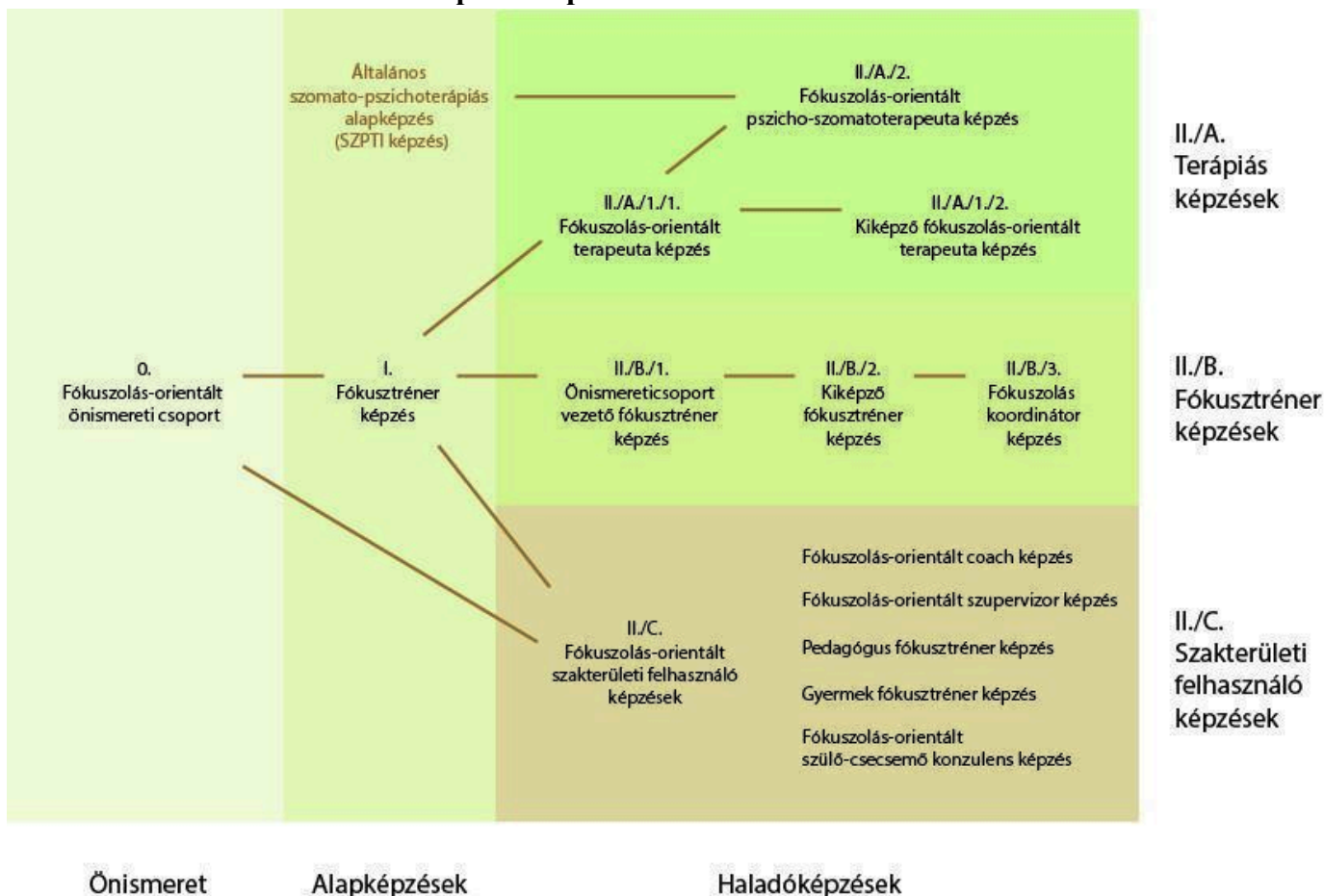
TIFI = The International Focusing Institute

SzPTE = Magyar Szomato-Pszichoterápiás Intézet

---

<sup>1</sup> A Fókuszolás-orientált Képzési Rendet a dr. Kántor Árpád fókuszolás-orientált terapeuta és The International Focusing Institute koordinátor dolgozta ki Zack Boukydis fókuszolás orientált terapeuta és koordinátor mentorálása mellett. A képzési rend kidolgozásában Molnár Emese (fókuszolás-orientált terapeuta) és Szilágyi Vera (fókuszolás-orientált terapeuta) tanácsadóként vettek részt. Emellett külön köszönjük Schwarcz Ágnes (fókuszolás-orientált terapeuta) és Rosnyay Nóra (fókuszolás-orientált terapeuta) munkáját a végleges verzió kidolgozásában.

### 1.ábra. A Fókuszolás-orientált képzés felépítése



## A képzés felépítése

### 0. Önismereti szakasz

- Fókuszolás-orientált önismereti csoport (150 óra, vagy 60+90 óra)

### I. Alapképzés

- Fókusztréner képzés (120 óra)

### II. Haladóképzés

#### II/A. Terápiás képzés

##### II/A./1. FOT terapeuta képzés

1. Fókuszolás-orientált terapeuta képzés (300 óra)
2. Kiképző fókuszolás-orientált terapeuta képzés (2 év)

##### II/A./2. FOT pszicho-szomatoterapeuta képzés

Fókuszolás-orientált pszicho-szomatoterapeuta képzés (430 óra)

#### II/B. Fókusztréner továbbképzés

1. Önismeretecsoport vezető fókusztréner képzés (3 év)
2. Kiképző fókusztréner képzés (2 év)
3. Fókuszolás koordinátor képzés (2 év)

#### II/C. Fókuszolás-orientált szakterületi felhasználó képzés

1. Speciális területen dolgozó szakemberek részére kidolgozott fókuszolás orientált képzések. (szakterületenként változó óraszám)

## Részletes leírás

### 0. Önismereti szakasz

Fókuszolás-orientált önismereti csoport (150 óra)

#### 0. Fókuszolás-orientált önismeret

A fókuszolás-orientált önismeret nem része az Alapképzésnek, ugyanakkor annak érdekében, hogy a képzés felépítése átlátható legyen, mégis itt szerepeltetjük, mert az Alapképzésen való részvételnek ez a legfontosabb, módszer specifikus előfeltétele.

A csoport 150 óra zárt csoportban történik, mely semmilyen más módszerben szerzett önismerettel nem váltható ki. Azok esetén, akik már elvégeztek egy 60 órás önismereti csoportot, lehetőség van arra, hogy a fókusztréner képzéshez szükséges 150 órát egy önismereti csoportvezető fókusztréner által vezetett 90 órás önismereti csoportban teljesítsék.

#### Részvételi feltételek

- alkalmassági interjúval való részvétel és alkalmasság
- a képzés kereteinek megismerése és elfogadása
- végzettséghez nem kötött

#### Követelmény

- aktív részvétel a képzésnek keretet adó 150 órás zárt csoportos folyamatban, ami indokolt esetben 60+90 órás bontásban is teljesíthető
- 10 %-ot nem meghaladó hiányzás

#### Megszerezhető cím és kompetencia

Az önismereti hangsúlyú csoportmunka során, egyéni és csoport fókuszolás folyamatokon keresztül a résztvevők sajátélményű tapasztalatot szereznek az átélt érzet központú belső folyamatokról. Emellett a csoporttagok megismerkednek a fókuszolás elméleti és gyakorlati alapjaival, így például az élményközpontú megközelítés emberképével és terápiás modelljével, saját testi élményeikhez való kapcsolódással, a kísérés alapjaival és olyan önismereti alaptémákkal, mint a belső gyermek, a belső kritikus, illetve az álmok kibontása a fókuszolás segítségével.

### I. Alapképzés

- Fókusztréner képzés (120 óra + vizsga alkalom)

#### I. Fókusztréner képzés

#### Részvételi feltételek

- 150 óra fókuszolás-orientált önismereti csoportban teljesített módszerspecifikus sajátélmény
- alkalmasság, az önismeretecsoport vezetőjének ajánlása
- fókusztréner praxis indításának szándéka
- legalább BA szintű végzettség

#### Követelmény

- aktív részvétel a 120 órás zárt csoportban történő trénerképzésen
- a feltüntetett óraszámok a képzés tanórai (képzési) óraszámait jelentik, amelyek kiegészülnek tanórán kívül teljesítendő gyakorlatokkal

- Fókuszolás tanítása egyéni folyamatban, minimum két személynek. Az egyéni tréning hossza optimális esetben 10 alkalom (indokolt esetben min. 5 alkalom). Az egyéni folyamatok a trénerképzés vezetőjének szupervíziója mellett zajlik, és a követelmény részét képezi az alkalmak jegyzőkönyvezése és tréneri csoportban való feldolgoása.
- 20 órás bevezető, módszerbemutató csoport (korábbi nevén: Fókuszolás I. tanfolyam) megtartása egy csoport (minimum 4 fő) részére. A módszerbemutató tervének majd a lebonyolított folyamat jegyzőkönyvének, élményeinek prezentálása és szupervíziós feldolgoása.
- önreflektív esszék készítése a képzési alkalmakról (min. 5)
- fókuszolás gyakorlás párbán: a képzés alkalmai közt valamelyik csoporttárrsal kölcsönös kísérés. A páros gyakorlásról önreflektív esszék készítése (min. 5)
- fókuszolás koordinátor által vezetett elméleti és gyakorlati fókusztréner záróvizsga letétele (a 120 órán felüli külön alkalmon)
- 10 %-ot nem meghaladó hiányzás
- a fókusztréner címet igazoló tanúsítvány feltétele SzPTE regisztráció és vonatkozó díjak befizetése.

### **Megszerezhető cím és kompetenciák**

- **Fókusztréner** cím
- A fókusztréner jogosult:
  - o fókuszolás egyéni és csoportos keretek között történő tanítására
  - o egyéni önismereti folyamatok kísérésére
  - o legfeljebb 60 órás fókuszolás-orientált önismereti csoport tartására
  - o 90 vagy 150 órás fókuszolás-orientált önismereti csoportban asszisztálhat egy önismereti csoportvezető fókusztréner vagy kiképző fókusztréner mellett

## **II. Haladóképzés**

### **II/A. FOT terapeuta képzés**

#### **II/A./1. FOT terapeuta képzés**

1. Fókuszolás-orientált terapeuta képzés (300 óra)
2. Kiképző fókuszolás-orientált terapeuta képzés (2 év)

#### **II/A./2. FOT pszicho-szomatoterápiás képzés**

Fókuszolás-orientált pszicho-szomatoterapeuta képzés (430 óra)

### **II./A./1./1. Fókuszolás-orientált terapeuta képzés**

#### **A részvétel feltétele**

- Fókuszolás-orientált terápiás alapismeretek: Fókusztréner cím, vagy min. 150 óra fókuszolás-orientált csoportos önismeret és elkezdett fókusztréner képzés.
- MA szintű végzettség, illetve a 2006. előtti felsőoktatási képzési rendszerben szerzett, ezeknek megfelelő szakképzettség az alábbi tudományterületek valamelyikén: elsősorban a pszichológia, orvosi és egészségtudományi szakok (különös tekintettel pszichológus, pszichiáter, mentálhigiénés szakember), másodsorban konduktor, pedagógus és pedagógia szakok, szociális munkás, sporttudomány, harmadrészt egyéb egyetemi szintű végzettség melletti szakirányú módszerspecifikus tanulmányok.
- olyan egyéni humán segítő keret, amiben a képzésben jelentkező jelenleg is használja vagy a jövőben használni szeretné a fókuszolás-orientált tudását
- alkalmasság
- felvételi interjún való sikeres részvétel
- szerződés kötése a képző intézettel

#### **A képzés elvégzésének feltétele**

- A Fókuszolás-orientált terapeuta (FOT) képzés alábbi követelményeinek teljesítése:

- o 200 óra egyéni önismereti sajátélmény teljesítése, amin belül min. 50 óra FOT sajátélmény
- o 200 óra FOT elméleti és gyakorlati képzés (60 óra elméleti képzés, 30 óra esettanulmány konzultáció, 20 óra fókuszpáros gyakorlás, 90 óra FOT műhely)
- o 120 óra FOT szupervízió
- o 300 óra egyéni terápiás gyakorlat
- o Elméleti vizsga és esettanulmány védés
- a feltüntetett óraszámok a képzés tanórai (képzési) óraszámait és a tanórán kívül teljesítendő gyakorlatokat egyaránt magukba foglalják
- 10 %-ot nem meghaladó hiányzás
- a fókuszolás-orientált terapeuta/ fókuszolás-orientált tanácsadó címet igazoló tanúsítvány feltétele SzPTE regisztráció és a vonatkozó díjak befizetése.

### **Megszerezhető cím és kompetencia**

- **Fókuszolás-orientált terapeuta:** segítő (felsőfokú végzettségű pszichológus, orvos, szociális munkás, szociálpedagógus, pedagógus, óvodapedagógus, pasztorálpszichológus, mentálhigiénés szakember, védőnő, lelkipásztor végzettséggel rendelkező) szakember, aki a fókuszolás-orientált szemléletmódot és gyakorlati jártasságot szakmai tevékenységének kompetenciahatárai közt, egészséges, pszichológiai, pszichiátriai kezelés alatt nem álló emberekkel dolgozva használja, személyiségfejlesztő, önismereti, preventív, edukatív céllal, egyéni és/vagy csoportos keretben.
- **Fókuszolás-orientált tanácsadó:** a fókuszolás-orientált terapeuta címnél felsorolt címek egyikével sem rendelkező szakember, aki a fókuszolás-orientált szemléletmódot és gyakorlati jártasságot szakmai tevékenységének kompetenciahatárai közt, egészséges, pszichológiai, pszichiátriai kezelés alatt nem álló emberekkel dolgozva használja, személyiségfejlesztő, önismereti, preventív, edukatív céllal, egyéni és/vagy csoportos keretben.
- A képzés elvégzéséről a résztvevők tanúsítványt kapnak. A fókuszolás-orientált képzés elvégzésével a végzett jogosulttá válik a fókuszolás-orientált terapeuta vagy a fókuszolás-orientált tanácsadó címre. A fókuszolás-orientált terápia módszer alkalmazásának módját és a fenti címet meghatározza a képzésen résztvevő alapvégzettsége és esetleges szakképzései. Önálló fókuszolás-orientált terápiás gyakorlatot a módszerben képzett, pszichoterapeuta, szakorvos vagy klinikai szakpszichológus szakvizsgával rendelkező folytathat! Ezek híján a képzést elvégzett résztvevő fókuszolás-orientált gyakorlatot kizárólag fókuszolás-orientált terápiában kiképzett pszichoterapeuta, szakorvos vagy klinikai szakpszichológus szupervíziója mellett végezhet.

## **II./A/1./2. Kiképző fókuszolás-orientált terapeuta képzés**

### **A részvétel feltétele**

- fókuszolás-orientált terapeuta cím és legalább 5 éves tapasztalat fókuszolás-orientált terapeutaként
- hogy egy a TIFI-nál aktív tagsággal rendelkező kiképző fókuszolás-orientált terapeuta elvállalja a jelölt mentorálását
- alkalmasság
- a jelölést a mentor adja, a jelölt alkalmassága és a fókuszolás-orientált terápia tanításában való jártassága alapján
- a jelölt a nemzetközi intézet kiképző fókuszolás-orientált terapeuta jelöltjeként folytatja tevékenységét
- aktív SzPTE és HIFFOP tagság és a TIFI-nál történő regisztráció és az intézet aktuálisan megállapított tagdíjának fizetése

### **A kiképző fókuszolás-orientált terapeuta cím megszerzésének feltétele**

- min. 5 év képzői tapasztalat fókusztréner jelöltek és fókuszolás-orientált terapeuta jelöltek oktatásában. A jelölt tevékenységét a mentor által összehívott, 3-5 főből álló szakmai team támogatja. A támogató csoportnak a mentor is tagja, és a jelölt képzését elsősorban ő vezeti. A támogató csoport tagjai a mentor kivételével, anyagi ellenszolgáltatás nélkül vesznek részt a jelölt

támogatásában, ami alól az egyetlen kivételt az képzés, ha a jelöltnek speciális képzést adnak, ez esetben ugyanis az adott képzés rendes díjára jogosultak.

- legalább 4 fő végigvezetése a fókuszolás-orientált terapeutává képződés folyamatán. A képződők folyamatát a jelölt vezeti a mentor szoros szupervíziója mellett, olyan feltételek szerint, melyek a mentornak és a jelöltnek egyaránt megfelelnek, és a mentor számára bizonyítják, hogy a jelölt magas színvonalú képzést képes adni.
- a kiképzői szakasz akkor zárul, mikor a mentor és a szakmai team egyetért abban, hogy a jelölt készen áll arra, hogy kiképző fókuszolás-orientált terapeutává nevezzék ki. Ez esetben a szakmai team kiképző fókuszolás-orientált terapeuta címre terjeszti elő a jelöltet a HIFFOP-nál.

### **Megszerezhető cím és kompetencia**

- **kiképző fókuszolás-orientált terapeuta**: fókuszolás-orientált terapeuta jelöltek és terapeuták a képző intézet irányelvei szerinti képzésére és szupervíziójára jogosult
- kiképző fókuszolás-orientált terapeutaként való működés feltétele az aktív, TIFI, HIFFOP és SzPTE tagság.

## **II./A/2. Fókuszolás-orientált pszicho-szomatoterapeuta képzés**

### **A részvétel feltétele**

- fókuszolás-orientált terapeuta cím

### **A fókuszolás-orientált pszicho-szomatoterapeuta cím megszerzésének feltétele**

- a Magyar Szomato-pszichoterápiás Egyesület 2 éves elméleti képzésének sikeres elvégzése (lásd: <https://hibp.hu/elmeleti-kepzes>)
- a 30 órás szomato-pszichoterápia és a fókuszolás orientált pszichoterápia integrálása kurzus teljesítése

### **Megszerezhető cím és kompetencia**

- **fókuszolás-orientált pszicho-szomatoterapeuta**: segítő szakember, aki a fókuszolás-orientált és szomato-pszichoterápiás szemléletmódot és gyakorlati jártasságot szakmai tevékenységének kompetenciahatárai közt, egészséges, pszichológiai, pszichiátriai kezelés alatt nem álló emberekkel dolgozva használja, személyiségfejlesztő, önismereti, preventív, edukatív céllal, egyéni és/vagy csoportos keretben

## **II/B. Fókusztréner továbbképzés**

1. Önismereticsoport vezető fókusztréner képzés (3 év)
2. Kiképző fókusztréner képzés (2 év)
3. Fókuszolás koordinátor képzés (2 év)

### **II/B./1 Önismereticsoport vezető fókusztréner képzése**

#### **A részvétel feltétele**

- fókusztréner cím
- alkalmasság
- olyan fókuszolás koordinátor, aki vállalja a jelölt képződés alatti szupervízióját

#### **Az önismereticsoport vezető fókusztréner cím megszerzésének feltétele**

- Legalább két 150 órás fókuszolás-orientált önismereti csoport vezetése szoros szupervízió (a teljes csoportfolyamat felépítése és kísérése szupervízió mellett történik - min. 15 óra szupervízió/150 órás csoport) mellett. A csoportokat a jelölt vagy a szupervízorával közösen vezeti vagy egy másik kiképző fókusztrénerrel a képzést vezető koordinátor szupervíziója mellett.
- a fókuszolás koordinátor ajánlása a önismeretecsoport vezető fókusztréner cím megszerzésére
- az önismeretecsoport vezető fókusztréner címet igazoló tanúsítvány feltétele SzPTE és HIFFOP tagság és a vonatkozó díjak befizetése.

#### **Megszerezhető cím és kompetencia**

- **önismeretecsoport vezető fókusztréner:** a fókusztréner jogosultságain felül önállóan jogosult a 150 órás fókuszolás-orientált önismereti csoport vezetésére
- az önismereti csoport vezető fókusztrénerként való működés feltétele az aktív HIFFOP és SzPTE tagság.

### **II./B/2 Kiképző fókusztréner képzés**

#### **A részvétel feltétele**

- önismeretecsoport vezető fókusztréner cím
- min. 8 év aktív fókusztréner praxissal rendelkezik
- alkalmasság

#### **A kiképző fókusztréner cím megszerzésének feltétele**

- min. két 120 órás fókusztréner képző csoport vezetése egy kiképző fókusztréner mellett
- a kiképző fókusztréner címet igazoló tanúsítvány feltétele SzPTE és HIFFOP tagság és a vonatkozó díjak befizetése

#### **Megszerezhető cím és kompetencia**

- **kiképző fókusztréner:** az önismeretecsoport vezető fókusztréner jogosultságain felül jogosult 120 órás fókusztréner képzés önálló vezetésére és egyéni vagy csoportos fókusztréner szupervízió tartására jogosult
- a kiképző fókusztrénerként való praktizálás feltétele az aktív HIFFOP és SzPTE tagság.

### **II./B/3 Fókuszolás koordinátor képzés**

#### **A részvétel feltétele**

- kiképző fókusztréner cím, és legalább öt év kiképző fókusztréneri tapasztalat
- két, a jelölt mentorálását vállaló a TIFI-nál aktív tagsággal rendelkező fókuszolás koordinátor (akik közül legalább az egyik kiképző fókuszolás-orientált terapeuta) ajánlása
- a jelölés a jelölt a fókuszolás képviselőként végzett munkája és a fókuszolás közösségért végzett tevékenysége alapján történik
- a TIFI-nél történő regisztráció és az intézet tagdíjának fizetése

#### **A fókuszolás koordinátor cím megszerzésének feltétele**

- min. 2 évig folytatott oktatási, szervezői, módszerképviseleti tevékenység kiképző fókuszolás-orientált terapeuta jelöltként. A jelölt tevékenységét a mentor által összehívott, 3-5 főből álló szakmai team támogatja. A támogató csoportnak a mentor is tagja, és a jelölt képzését elsősorban ő vezeti. A támogató csoport tagjai a mentor kivételével anyagi ellenszolgáltatás nélkül

vesznek részt a jelölt támogatásában, ami alól az egyetlen kivételt az képezi, ha a jelöltnek speciális képzést adnak, ez esetben ugyanis az adott képzés rendes díjára jogosultak.

- a jelölt írásban kidolgoz egy teljes képzési programot, mely az általános szakmai irányelvekkel összhangban alkalmas arra, hogy alkalmas jelentkezőket fókusztrénerré képezzen. Az anyagnak tartalmaznia kell a benne foglalt műhelyek, képzések leírását, csoporton kívüli fókuszolás páros gyakorlást, ajánlott és kötelező olvasmányokat, esetleg megkövetelt egyéni ülés számot stb. A programot a jelöltnek kell összeállítania egy már létező programot alapul használva, annak másolataként és/vagy a jelölt saját érdeklődési irányát, stílusát tükrözve.
- a jelölt által kidolgozott képzési program alapján legalább egy csoport (min. 4 fő) végigvezetése a képzési folyamaton. A csoportot a jelölt a mentorral közösen vezeti olyan feltételek szerint, melyek a mentornak és a jelöltnek egyaránt megfelelnek, és a mentor számára bizonyítják, hogy a jelölt magas színvonalú képzést képes adni.
- a kiképzői szakasz akkor zárul, mikor a mentor és a szakmai team egyetért abban, hogy a jelölt készen áll arra, hogy koordinátorra nevezzék ki. Ez esetben a szakmai team koordinátor címre terjeszti elő a jelöltet a TIFI-nál.

### **Megszerezhető cím és kompetencia**

- **fókuszolás koordinátor:** a teljes fókusztréner képzés önálló vezetésére, fejlesztésére, koordinálására, fókuszolás orientált szakemberek szupervíziójára, valamint fókusztréner jelöltek vizsgáztatására jogosult
- a fókuszolás koordinátorként való praktizálás feltétele az aktív TIFI, SzPTE és HIFFOP tagság

## **II/C. Fókuszolás-orientált szakterületi felhasználó képzés**

### **A részvétel feltétele**

- szakterülettől függően 60 vagy 150 óra fókuszolás-orientált önismeret, vagy fókusztréner cím

### **Rövid leírás**

Különböző szakterületen dolgozó szakemberek részére kidolgozott, területenként eltérő gyakorlatok átadása, amely a fókuszolás speciális szemléletét a szakterületre jellemző módszerekkel ötvözi. Például szülő-csecsemő konzulens, pedagógus, gyermekekkel foglalkozó egyéb szakember, szupervízor, coach részére kidolgozott gyakorlatias szemléletű oktatás.

A szakterületi felhasználók részletes képzési rendje jelenleg kidolgozás alatt áll.