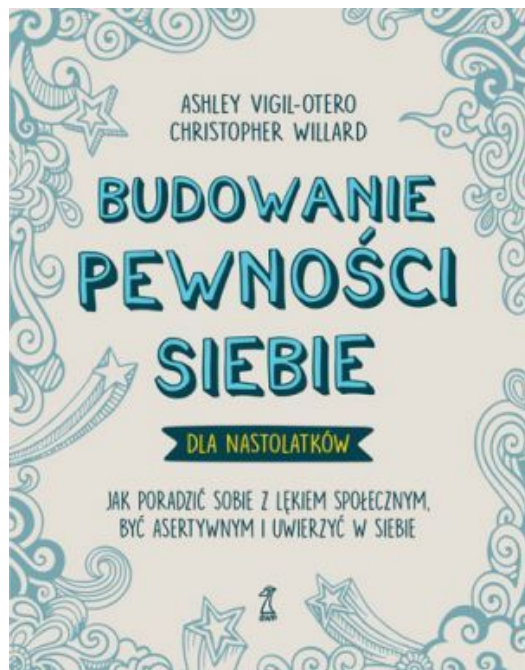


## BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE – DLA NASTOLATKÓW



Cena: 46,90 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Ashley Vigil-Otero, Christopher Willard
ISBN	978-83-8258-176-8
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

### Tabela cech produktu

Wydanie	1
Format	190x245 mm
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Tytuł oryginału	The Self-Confidence Workbook for Teens Mindfulness Skills to Help You Overcome Social Anxiety, Be Assertive, and Believe in Yourself
Przekład	Joanna Sugiero
Język oryginału	angielski

### Opis produktu

Dr Ashley Vigil-Otero – psycholożka prowadząca prywatną praktykę i konsultantka National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine. Studiowała w Harvard Medical School i na Vanderbilt University; wykładała na University of South Florida. Specjalizuje się w psychoterapii ukierunkowanej na współczucie. Jako osoba dorastająca w wielokulturowej rodzinie zawsze interesowała się koncepcją kulturowej pokory i różnorodności w obszarze zdrowia psychicznego.

Dr Christopher Willard – psycholog kliniczny i konsultant z Massachusetts. Wykłada w Harvard Medical School. Ma na swoim koncie wykłady w trzydziestu krajach i dwie prezentacje na TEDx. Jest autorem i współautorem dwudziestu książek, w tym Alfabetoddechy, Rosną z uważnością i Odzyskaj swoją siłę. Z jego rozważaniami na temat zdrowia psychicznego można się zapoznać między innymi na łamach „New York Times” i „Washington Post” oraz na stronach [www.mindful.org](http://www.mindful.org) i [www.cnn.com](http://www.cnn.com).

