

PONAD LĘKIEM Strategie terapii poznawczo-behawioralnej i uważności pozwalające przezwyciężyć lęk, strach i zamartwianie się E-book



Cena: 34,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Stefan G. Hofmann
ISBN	978-83-7489-886-7
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Liczba stron	200
Tytuł oryginału	The Anxiety Skills Workbook: Simple CBT and Mindfulness Strategies for Overcoming Anxiety, Fear, and Worry
Przekład	Sylvia Pikiel
Redakcja merytoryczna	dr Artur Kołakowski, dr Monika Szaniawska

Opis produktu

Stefan G. Hofmann – profesor na Wydziale Psychologii i Nauk o Mózgu Boston University, gdzie kieruje Laboratorium Badań nad Psychoterapią i Emocjami. W swoich badaniach skupia się na mechanizmie zmiany terapeutycznej, przekładając odkrycia z dziedziny neuronauki na zastosowanie kliniczne, a także na emocjach i kulturowych przejawach psychopatologii. Był prezesem Association for Behavioral and Cognitive Therapies oraz International Association for Cognitive Psychotherapy. Jest redaktorem naczelnym „Cognitive Therapy and Research” i zastępcą redaktora „Clinical Psychological Science”. Za swoją pracę otrzymał wiele nagród, między innymi Humboldt Foundation Research Award oraz the Aaron T. Beck Award. Opublikował ponad 400 artykułów naukowych i 20 książek. Jest redaktorem naukowym [Terapii poznawczo-behawioralnej opartej na procesach](#).

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behavioralnej
Zdrowa Głowa
Emocje.pro
Fundacja Psycho-Edukacja

SPIS TREŚCI

Przedmowa
Współpracownicy
Prolog
Wprowadzenie: jak korzystać z poradnika

MODUŁ 1

PLAN PODROŻY

Część 1
Cele i motywacja
Część 2
Natura lęku i zamartwiania się
Część 3
Jak atakuje lęk

MODUŁ 2

UWAŻNA RELAKSACJA

MODUŁ 3

REINTERPRETACJA MYŚLI

Część 1
Przecenianie prawdopodobieństwa
Część 2
Katastrofizowanie

MODUŁ 4

ZAMARTWIANIE SIĘ ZAMARTWIANIEM

Część 1
Zdystansowana świadomość
Część 2
Odraczanie zamartwiania się

MODUŁ 5

TWARŻĄ W TWARZ ZE STRASZNYMI WIZJAMI

MODUŁ 6

ZMIANA ZACHOWAŃ

MODUŁ 7

OCENA POSTĘPOW I ZAPOBIEGANIE NAWROTOM

Bibliografia

