

Samowspółczucie E-book



Cena: 41,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Christopher Germer, Kristin Neff
ISBN	978-83-8258-012-9
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Liczba stron w wersji papierowej	232
Tytuł oryginału	The Mindful Self-Compassion Workbook. A proven way to accept yourself, build inner strength and thrive
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz

Opis produktu

Dr Kristin Neff jest profesorem nadzwyczajnym ds. rozwoju człowieka i kultury na Uniwersytecie Tekszańskim w Austin. Pionierka w dziedzinie badań nad samowspółczuciem oraz autorka książek z tego obszaru. Opracowała 8-tygodniowy program nauczania umiejętności współczucia. Wykłada i prowadzi warsztaty na całym świecie

Dr Christopher Germer prowadzi prywatną praktykę psychoterapii opartej na uważności i współczuciu w Arlington w stanie Massachusetts. Wykłada psychiatrię w Harvard Medical School/Cambridge Health Alliance. Jest członkiem-założycielem Instytutu Medytacji i Psychoterapii oraz Centrum Uważności i Współczucia. Autor badań i książek z zakresu samowspółczucia. Wraz z Kristin Neff opracował 8-tygodniowy program nauczania umiejętności współczucia. Wykłada i prowadzi warsztaty na całym świecie