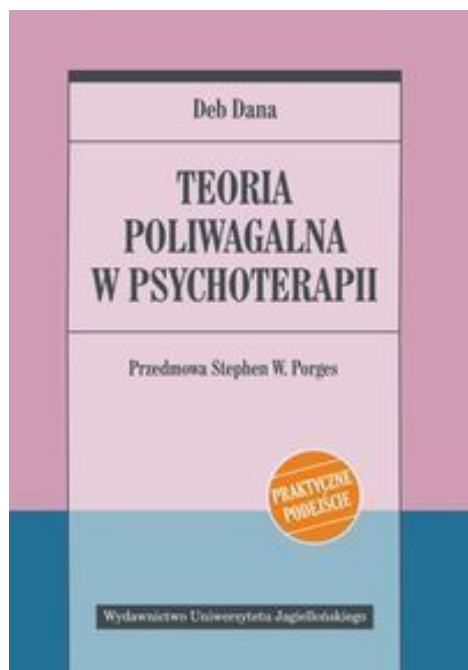


TEORIA POLIWAGALNA W PRAKTYCE Zestaw 50 ćwiczeń



Cena: 45,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Deb Dana
ISBN	978-83-233-4997-6
Rok wydania	2021
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	Miękka ze skrzydełkami
Liczba stron	304
Format	15.5x23.0cm

Opis produktu

Zaproponowane przez Deb Danę ćwiczenia pomogą klientowi zwrócić uwagę na pracę własnego autonomicznego układu nerwowego w czasie między sesjami, zainicjują zmiany szlaków autonomicznych i wzmocnią go w budowaniu bezpieczeństwa i satysfakcjonujących relacji z innymi. Dzięki tej książce:

Zrozumiesz działanie autonomicznego układu nerwowego.

Poznasz sposoby wyjaśniania i zgłębiania hierarchii reakcji autonomicznej, neurorepcji i koregulacji. Otrzymasz zestaw ćwiczeń wspomagających i wzmacniających proces uczenia się między sesjami.

Książka Deb Dany dostarcza psychoterapeutom wszystkiego, czego potrzebują, by pomóc klientom nauczyć się panowania nad powodującymi rozregulowanie reakcjami układu nerwowego nastawionymi na przetrwanie. Klienci mogą się dowiedzieć, jak korzystać z wielu dokładnych i praktycznych rozwiązań, zarówno w gabinecie, jak i poza nim, by odważnie i kompetentnie reagować na wyzwania codziennego życia i skutecznie stawiać im czoła.

Linda Graham, MFT, autorka pracy Resilience: Powerful Practices for Bouncing Back from Disappointment, Difficulty, and Even Disaster Zawartość tomu I. AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY: WZORCE I SZLAKI • Hierarchia autonomiczna • Neurocepcja • Koregulacja II.

PORUSZANIE SIĘ PO SZLAKACH AUTONOMICZNYCH: RAMA BASIC • Bycie bliżej własnego autonomicznego układu nerwowego •

Angażowanie uwagi w odniesieniu do własnych stanów autonomicznych • Stwarzanie na nowo autonomicznego układu nerwowego •

Integrowanie nowych rytmów autonomicznych • Cementowanie więzi Deb Dana jest psychoterapeutką, wykładowczynią, koordynatorką

Konsorcjum Traumatic Stress Research w Instytucie Rinseya oraz współtwórczynią cyklu treningowego Rhythm of Regulation. Jej

wykłady na temat wykorzystania teorii poliwagalnej w terapii osób, które przeżyły