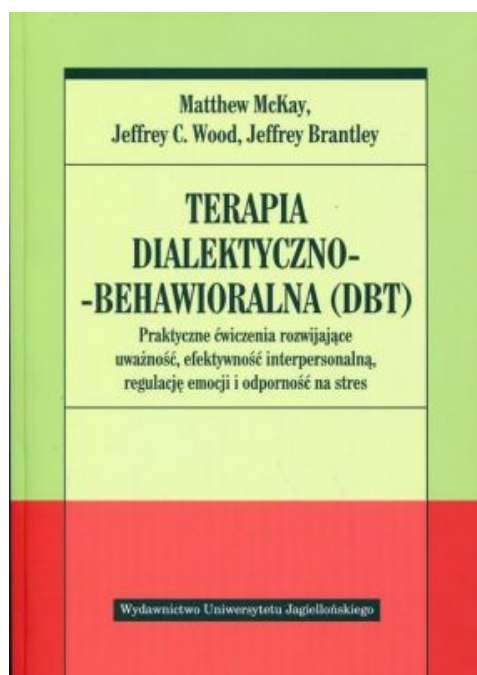


TERAPIA DIALEKTYCZNO-BEHAWIORALNA (DBT)

Praktyczne ćwiczenia rozwijające uważność, efektywność interpersonalną, regulację emocji i odporność na stres



Cena: 42,40 PLN

Opis słownikowy

Autor	Jeffrey Brantley, Jeffrey C. Wood, Matthew McKay
ISBN	978-83-233-3950-2
Rok wydania	2015
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Okładka	broszurowa
Liczba stron	272
Format	B5
EAN	Joanna Gołąb

Opis produktu

Dr Matthew McKay jest wykładowcą w Wright Institute w Berkeley, współautorem książek The Relaxation and Stress Reduction Workbook, Thoughts and Feelings, Messages, Self-Esteem oraz innych publikacji. Specjalizuje się w kognitywno-behawioralnym leczeniu lęku, złości i depresji.

Dr Jeffrey C. Wood zajmuje się kognitywno-behawioralnym leczeniem depresji, lęku i traumy, a także problemem asertywności i coachingiem. Jest współautorem publikacji Getting Help.

Dr Jeffrey Brantley jest konsultantem w Duke Department of Psychiatrii oraz twórcą i kierownikiem Programu Redukcji Stresu opartego na Technikach Uważności w Center for Integrative Medicine, Duke University. Jest autorem bestsellerowej publikacji Calming Your Anxious Mind i współautorem Five Good Minutes: 100 Morning Practices to Help You Stay Calm and Focused All Day Long.