

TRAUMATYCZNE DOŚWIADCZENIA Z DZIECIŃSTWA Jak uleczyć ukryte rany z przeszłości, które wpływają na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie w życiu dorosłym E-book



Cena: 49,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Glenn R. Schiraldi
ISBN	978-83-7489-964-2
Rok wydania	2022
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Liczba stron	280
Tytuł oryginału	The Adverse Childhood Experiences Recovery Workbook: Heal the Hidden Wounds from Childhood Affecting Your Adult Mental and Physical Health
Przekład	Sylwia Pikiel

Opis produktu

Dr **Glenn R. Schiraldi** pracował w dziale zarządzania stresem w Pentagonie, w International Critical Incident Stress Foundation oraz na University of Maryland, gdzie otrzymał między innymi nagrodę Outstanding Teaching Award. Jego talent pisarski został doceniony przez wiele czasopism, zarówno naukowych, jak i popularnych, w tym „The Washington Post”, „American Journal on Health Promotion”, „Mind/Body Health Review” oraz „International Stress and Tension Control Society Newsletter”. Doktor Schiraldi prowadzi na całym świecie szkolenia dotyczące różnych aspektów rezylencji i traumy, nastawione na optymalizację stanu psychicznego i wydajności oraz na zapobieganie zaburzeniom związanym ze stresem i wspieranie wychodzenia z tych zaburzeń. Prowadzone przez niego na University of Maryland zajęcia z technik poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego przyczyniały się do wzrostu rezylencji, poczucia własnej wartości, optymizmu i szczęścia, a także do redukcji objawów depresji, lęku i gniewu. Doktor Schiraldi jest autorem wielu książek, w tym: Siły rezylencji, 10 prostych sposobów na poczucie własnej wartości, Jesteś kimś więcej, niż myślisz, The post-traumatic stress disorder sourcebook oraz The Anger Management Sourcebook.



GWP.PL Sp z o.o.
Ul. Bema 4/1A, Sopot
58 511 34 30

Opsyologii.pl
Wellbee
Czysta Psychologia