

ZNIKODEM I ZAGADKA LĘKU



Cena: 39,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Artur Gębka
ISBN	978-83-67665-20-9
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miękka
Liczba stron	100
Format	165 x 235 mm
Ilustracje	Katarzyna Bukiert

Opis produktu

Artur Gębka – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej i Polskiego Towarzystwa Terapii Dialektyczno-Behawioralnej. Jest pracownikiem Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS. W swojej praktyce korzysta głównie z modelu terapii akceptacji i zaangażowania, którego założenia są mu szczególnie bliskie. Pracuje terapeutycznie z dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami lękowymi, depresją i trudnościami w regulacji emocji. Prowadzi grupowe treningi umiejętności regulowania emocji oraz grupy psychoedukacyjne dla rodzin, a także szkolenia dla psychologów i nauczycieli. Współtworzy pracownię Poznanie Psychologia prowadzącą działalność szkoleniową i psychoedukacyjną.

PATRONAT

[Zdrowa Głowa](#)

[Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczo Behawioralnej](#)

[Polskie Towarzystwo Terapii Dialektyczno-behawioralnej](#)

[Edukowisko](#)

[O psychologii](#)

[Psychologia dziecięca](#)

SPIS TREŚCI

Rozdział 1	
Nietrafiona kryjówka	
Rozdział 2	
Niespodziewane znikanie	
Rozdział 3	
Przedstawienie czas zacząć!	
Rozdział 4	
Jeszcze tego brakowało!	
Rozdział 5	
Już po mnie	
Rozdział 6	
Niespodziewany zwrot akcji	
Rozdział 7	
A jednak nie koniec	
Rozdział 8	
Ostatnie wyzwanie	
Rozdział 9	
Powrót do domu	
Rozdział 10	
Trochę później...	
Dla rodzica	
Mój lęk	
Ciało wita się z lękiem	
Oddech robi miejsce na odwiedzinę lęku	
Sytuacje, w których odwiedza nas lęk	
Akceptacja lęku pomoże ci żyć z nim w zgodzie	
Pozwól, by lęk ci towarzyszył	