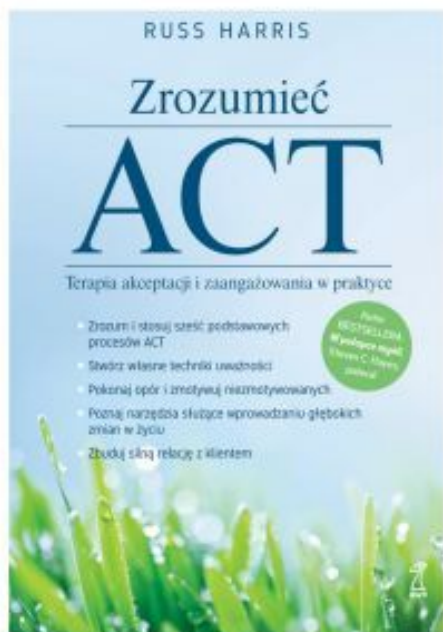


ZROZUMIEĆ ACT Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce



Cena: 62,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Russ Harris
ISBN	978-83-7489-882-9
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	165 x 235 mm
Liczba stron	344
Tytuł oryginału	ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz
Redakcja merytoryczna	dr Joanna Dudek, prof. Paweł Ostaszewski

Opis produktu

Russ Harris – lekarz, psychoterapeuta, life coach, konsultant Światowej Organizacji Zdrowia, cieszący się międzynarodowym uznaniem trener terapii akceptacji i zaangażowania. Prowadzi szkolenia dla terapeutów, coachów, doradców, lekarzy i psychologów. Współzałożyciel firmy PsyFlex, która dostarcza rozwiązania oparte na ACT w zakresie budowania dobrze prosperujących organizacji i wspierania środowiska pracy. Znany powszechnie z umiejętności prowadzenia szkoleń w jasny, przystępny i żartobliwy sposób. Współautor książki [Pożegnaj wagę. Jak wykorzystać techniki ACT w odchudzaniu i utrzymaniu wymarzonej sylwetki](#).

„Zrozumieć ACT” to doskonały wybór dla każdego, kto chciałby rozpocząć przygodę z terapią akceptacji i zaangażowania oraz poszerzyć repertuar własnych strategii i technik terapeutycznych. Jest to książka napisana przez praktyka dla praktyków, a jej autor posiada rzadką umiejętność prezentowania skomplikowanych treści w prosty i przystępny sposób. Polscy czytelnicy otrzymują jasne i zrozumiałe omówienie

podstaw teoretycznych ACT, a jednocześnie podręcznik umożliwiający rozpoczęcie samodzielnego stosowania tej terapii w praktyce. Książka „Zrozumieć ACT” była ważnym towarzyszem podróży na mojej drodze do zostania trenerem ACT i polecam ją każdemu, kto pragnie wyruszyć w tym samym kierunku.

Stanisław Malicki

licencjonowany specjalista psychologii klinicznej, międzynarodowy trener ACT ACBS
Szpital Uniwersytecki Akershus, Norwegia

„Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce” dra Russa Harrisa to idealny punkt wyjścia dla każdego terapeuty zainteresowanego pracą w tym modelu terapeutycznym, bez względu na wcześniejsze doświadczenie czy wiodący nurt terapeutyczny. W lekki i przede wszystkim zabawny, odzwierciedlający poczucie humoru autora, sposób książka dostarcza podstawowej wiedzy na temat ACT. Mnogość zaprezentowanych ćwiczeń wraz z opisem osobistych doświadczeń i przemyśleń dra Harrisa ułatwia zrozumienie intuicyjnie niekoniecznie właściwie rozumianych procesów psychologicznych. Cóż, w końcu całe podejście ACT to wyjście z tak dobrze nam znanej pułapki szczęścia i umysłu...

dr Maria Cyniak-Cieciura

psychoterapeuta poznawczo-behavioralny, przewodnicząca PTTPB

Książka Russa Harrisa to przewodnik mający na celu pomóc nam wieść życie pełniejsze, bogatsze i oprzeć je na najważniejszych dla nas wartościach. Zaakceptować to, co znajduje się poza naszą kontrolą, i zaangażować się w działanie, które wzbogaci nasze życie. Jest to również doskonały podręcznik dla specjalistów zajmujących się zdrowiem i rozwojem, którzy chcą uzupełnić swoją praktykę o opartą na dowodach naukowych metodę pracy nad zmianą zachowań. Autor zadbał o to, by zarówno w przystępny sposób zaznajomić nas z podstawami teoretycznymi modelu, jak i umożliwić nam przyjrzenie się, jak stosować ów model w praktyce klinicznej.

Książka stanowi też wyraz wdzięczności dla twórców i całej społeczności ACT. Społeczności, której mam ogromną przyjemność być od kilku lat częścią, a która – mam nadzieję – już wkrótce stanie się częścią Waszego życia.

Hubert Czupała

psychoterapeuta, przewodniczący stowarzyszenia ACBS Polska

„Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce” Russa Harrisa to jedna z najbardziej przystępnych książek o modelu ACT, mającym solidne oparcie w badaniach empirycznych. Elastyczność psychologiczna, składająca się z sześciu kluczowych procesów, stanowi ujednolicony model funkcjonowania człowieka. Zważywszy na jej uniwersalny charakter, praca nad tymi procesami może być z powodzeniem przeniesiona na grunt treningu czy coachingu. Lekkie pióro autora, w połączeniu z ogromną liczbą technik i narzędzi opisanych w książce, sprawia, że tak naprawdę każdy, kto pracuje na co dzień nad wspieraniem i rozwojem drugiego człowieka, znajdzie tu coś dla siebie. Gorąco polecam!

Paweł Dyberny

trener ACT, przewodniczący komisji rewizyjnej stowarzyszenia ACBS Polska

Niniejsza książka to niezwykle użyteczny podręcznik, mogący stanowić solidny fundament pracy terapeutycznej i coachingowej z klientem. Podstawowym celem terapii akceptacji i zaangażowania jest poprawa jakości życia poprzez wspieranie klienta w procesie rozeznawania tego, co jest dla niego szczególnie istotne, budowania głębokiej motywacji, inspirowania się i wyznaczania sobie celów, a następnie podejmowania działań opartych na wyznawanych wartościach. Terapia ta pomaga także w radzeniu sobie z bolesnymi myślami i uczuciami dzięki uważności i akceptacji.

Będę polecała tę książkę swoim studentom profesjonalnego coachingu jako podstawową lekturę poszerzającą świadomość coacha oraz wzbogacającą jego warsztat o praktyczne przykłady i narzędzia pomocne w transformacyjnej pracy z klientem.

dr Lidia D. Czarkowska

dyrektor Centrum Coachingu i Mentoringu Akademii Leona Koźmińskiego,
założycielka Instytutu Jakości Życia

Patronat:
Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behavioralnej im. Zdzisława Bizonia
ACBS Polska
The Mind Institute
Zdrowa Głowa
Centrum Coaching i Mentoringu Akademii Leona Koźmińskiego

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego
Przedmowa do wydania amerykańskiego
Podziękowania

Wprowadzenie

O co w tym chodzi?

Rozdział 1

ACT w pigułce

Rozdział 2

Zablokowany, nie „zepsuty”

Rozdział 3

Dom ACT

Rozdział 4

Przejdźmy do ćwiczeń

Rozdział 5

Rozpoczynanie ACT

Rozdział 6

Co ma być twórcze??!

Rozdział 7

Obserwuj swoje myśli

Rozdział 8

Otwórz się

Rozdział 9

Bądź tu i teraz

Rozdział 10

Czysta świadomość

Rozdział 11

Rozpoznaj, co jest ważne

Rozdział 12

Rób to, co należy

Rozdział 13

Ruszanie z miejsca

Rozdział 14
Ja i Ty

Rozdział 15
Podróż terapeutyczną

Aneks 1
Konceptualizacja przypadku

Aneks 2
Materiały źródłowe

Bibliografia
Indeks osobowy
Indeks rzeczowy