

ACT SKONCENTROWANA NA TRAUMIE E-book



Cena: 94,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Russ Harris
ISBN	978-83-8258-011-2
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Liczba stron w wersji papierowej	464
Tytuł oryginału	Trauma-Focused ACT: A Practitioner's Guide to Working with Mind, Body, and Emotion Using Acceptance and Commitment Therapy
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz
Redakcja merytoryczna	dr Joanna Dudek

Opis produktu

Russ Harris – lekarz, psychoterapeuta, 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 zabawny sposób. Autor książek **Zrozumieć ACT** i **Zderzenie z rzeczywistością**, współautor poradnika **Pożegnaj wagę**.

SPIS TREŚCI

Część 1 O terapii akceptacji i zaangażowania skoncentrowanej na traumie

Rozdział 1
Wiele masek traumy
Rozdział 2

Model traumy w ACT

Rozdział 3

„Walcz, uciekaj, zamieraj, padaj”

Rozdział 4

Kwestia bezpieczeństwa

Rozdział 5

Punkt wyboru

Rozdział 6

Dalsza podróż

Część 2 Początek terapii

Rozdział 7

Solidne fundamenty

Rozdział 8

Zarzucanie kotwicy

Rozdział 9

Elastyczne sesje

Część 3 Życie w teraźniejszości

Rozdział 10

Zerwanie kajdan fuzji

Rozdział 11

Podnoszenie ciężarów

Rozdział 12

Zaniechanie walki

Rozdział 13

Nawiązywanie kontaktu, robienie miejsca

Rozdział 14

Samowspółczucie

Rozdział 15

Rozpoznanie, co ma znaczenie

Rozdział 16

Robienie tego, co jest skuteczne

Rozdział 17

Oślabianie zachowania stanowiącego problem

Rozdział 18

Pokonywanie przeszkód, podtrzymywanie zmiany

Rozdział 19

Kiedy coś idzie nie tak

Rozdział 20

Współczująca, elastyczna ekspozycja

Rozdział 21

Elastyczne Ja

Rozdział 22

Praca z ciałem

Rozdział 23

Sen, samokojenie i relaksacja

Rozdział 24

Praca nad wstydem

Rozdział 25

Krzywda moralna

Rozdział 26

Tendencje samobójcze

Rozdział 27

Odnajdowanie skarbu

Rozdział 28

Budowanie lepszych relacji

Część 4 Uzdrawianie przeszłości

Rozdział 29
Udzielanie wsparcia młodszemu Ja
Rozdział 30
Ekspozycja na wspomnienia
Rozdział 31
Żałoba i przebaczenie

Część 5 Budowanie przyszłości

Rozdział 32
Droga naprzód
Rozdział 33
Terapia akceptacji i zaangażowania skoncentrowana na traumie jako interwencja krótkoterminowa
Rozdział 34
Kilka słów na pożegnanie

Podziękowania
Aneks A Materiały źródłowe
Aneks B Dalsze szkolenie
Bibliografia
Indeks haseł