

ACT skoncentrowana na traumie. Praca z umysłem, ciałem i emocjami z wykorzystaniem terapii akceptacji i zaangażowania



Cena: 109,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Russ Harris
ISBN	978-83-8258-128-7
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy od 6 maja (poniedziałek)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miętkka ze skrzydełkami
Ilość stron	464
Format	165x235 mm
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
Osłabianie 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