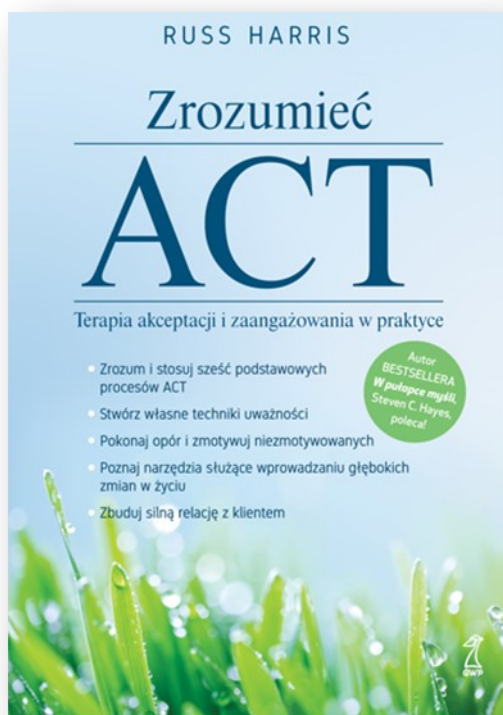


Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce

Russ Harris

Terapia akceptacji i zaangażowania to podejście oparte na wynikach rzetelnych badań naukowych i należące do nurtu trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnych. Celem ACT jest zwiększenie elastyczności psychologicznej, czyli umiejętności bycia w pełni obecnym „tu i teraz”, z pełną świadomością i otwartością na własne myśli, emocje, doznania, a także działania zgodnie z własnymi wartościami. Im lepiej rozwinięta jest ta umiejętność, tym lepszą jakość ma nasze życie, ponieważ potrafimy nadać mu znaczenie i sens oraz dużo efektywniej reagować na problemy i wyzwania.

Praktyka
nowe rozwiązania i regulacje



Russ Harris w przystępny sposób omawia podstawowe procesy ACT, stosowane w jej ramach techniki oraz przebieg sesji. Wszystko bogato ilustruje przykładami i opisami przypadków, co pomaga zrozumieć zastosowanie poszczególnych metod w praktyce. W książce znajdziemy także zestaw przydatnych materiałów, takich jak formularze, karty pracy, przykładowe metafory, oraz wskazówki dotyczące dostosowywania technik i ćwiczeń do potrzeb terapeuty, trenera czy coacha.

Russ Harris to 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.

Pozytywne rekomendacje książki wydali m.in.

dr Joanna Dudek i prof. Paweł Ostaszewski - Wydział Psychologii Uniwersytetu SWPS

dr Maria Cyniak-Cieciura - psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, przewodnicząca PTPPB

Stanisław Malicki - licencjonowany specjalista psychologii klinicznej, ACBS peer-reviewed ACT trainer

Renata Molesztak - psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, trener ACT, autorka szkoleń w oparciu o ACT i Mindfulness

Hubert Czupała - psychoterapeuta, przewodniczący stowarzyszenia ACBS Polska

Paweł Dyberny - trener ACT, przewodniczący komisji rewizyjnej stowarzyszenia ACBS Polska

Patronat: Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej, ACBS Polska,

The Mind Institute Julia Wahl, Zdrowa Głowa, Centrum Coachingu ALK