

Manuale Di Terapia Razionale Emotiva Comportamentale

1250.196

Dopo "L'arte di separarsi", l'Autore era già considerato colui che ognuno avrebbe voluto come terapeuta nei momenti difficili. Questo libro, ne dà conferma. Profondamente umano, ma altrettanto scientifico, il saggio narra, attraverso un semplice "parlato scritto" chiaro e scorrevole, la recente evoluzione della psicologia clinica applicata al quotidiano. Questo compendio è dedicato a tutti coloro che si accostano alla psicoterapia, per capire di più e per meglio risolvere alcuni problemi. Gli operatori tecnici, inoltre, potranno trovarvi un valido aiuto per comprendere meglio e con maggior empatia i bisogni reali dell'utenza contemporanea.

Carmela Lo Presti - "NEL PAESE DELL'ARCOBALENO – NIDI Manuale per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e della comunicazione attraverso la globalità dei linguaggi e la P N L per Educatori e Genitori Il Manuale (pagg. 328 su carta patinata lucida di cui 50 a colori) offre un ampio spazio agli aspetti teorici ed è ricco di citazioni e rimandi a testi fondamentali. Nel Manuale vengono descritti 48 giochi specifici per i bambini dai 18 mesi ai 3 anni, indicati sia gli obiettivi generali che quelli specifici, illustrati tutti i passi anche con foto e sono disponibili tutti gli strumenti educativi per l'alfabetizzazione emotiva. Il Manuale propone esperienze educative di simbolizzazione come il gioco, la narrazione, la costruzione di storie fantastiche, il disegno che consentono al bambino di proiettare le proprie emozioni e di rielaborarle in forma positiva e ne documenta molte, utilizzando l'approccio della globalità dei linguaggi e la prospettiva della Programmazione Neuro Linguistica. Ogni percorso didattico proposto è ampiamente documentato così da farne cogliere il senso all'interno di una progettazione che mette al centro il bambino e i suoi bisogni. Il Volume è anche la documentazione di diciassette anni di attività appassionata per e nei Nidi.

1250.216

Il manuale offre una panoramica aggiornata sulla psicologia dell'invecchiamento per migliorare la qualità della vita delle persone anziane e delle persone che se ne prendono cura. È indirizzato agli studenti, agli operatori, alle famiglie.

La psicoterapia è un comune metodo di trattamento dei problemi mentali che consiste nel parlare con uno psichiatra, psicologo o altro centro medico di salute mentale certificato. Con questo metodo la persona affetta da disturbi di natura mentale apprende sulla sua condizione, sui suoi comportamenti, pensieri e sentimenti nel dettaglio, il che le permetterà di accelerare il processo di guarigione. La malattia mentale è pericolosa al pari della malattia fisica. Sono molti i sintomi dei problemi di natura mentale, quali l'ansia e la depressione. I più comuni sono la difficoltà respiratoria, frequenti mal di testa, mal di stomaco, capogiro, battito cardiaco accelerato e disturbi del sonno quando la persona si trovi ad affrontare situazioni conflittuali. Questa guida è rivolta a chi soffre di qualunque tipo di problema di salute mentale e voglia saperne di più sulla psicoterapia. Essa vi fornirà insegnamenti su: le basi della psicoterapia la meditazione contro psicoterapia l'efficacia della psicoterapia le tipologie di psicoterapia la psicoanalisi il comportamento emotivo razionale la terapia cognitivo-comportamentale rifiuto, ansia e depressione e tutto ciò che va tenuto presente. Questa guida è rivolta a chi è interessato alla cura psicologica.

Il Manuale di Terapia Cognitiva dell'Ansia rappresenta un utile testo di

riferimento per tutti coloro che si occupano del trattamento dei disturbi d'ansia. Il volume propone una rassegna delle tecniche che supportano il terapeuta nell'intervento sulla sintomatologia ansiosa e sulle emozioni negative. Ampio spazio viene dedicato ad una riflessione sugli aspetti relazionali in cui tali disturbi si inseriscono e sull'analisi del significato che i sintomi hanno per il paziente. Partendo dal presupposto che la relazione terapeutica gioca un ruolo fondamentale nel processo di cura, il Manuale non perde di vista come utilizzare le tecniche all'interno di uno spazio condiviso in cui paziente e terapeuta costruiscono la dinamica del cambiamento.

1250.203

“No other individual—not even Freud himself—has had a greater impact on modern psychotherapy.” —Psychology Today All of us worry about something, big or small, every day. But much of the emotional misery we feel is an overreaction—and can be significantly reduced using the techniques in this book. World-renowned therapist Dr. Albert Ellis, who created Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT), believed that anger, anxiety, and depression are not only unnecessary, they're unethical, because when we allow ourselves to become emotionally upset, we're being unfair and unjust to ourselves. Thinking negative thoughts is a choice we can refuse to make. Applying the proven, time-tested principles of REBT is a simple, logical way to find true mental health and happiness. REBT acknowledges the power of emotions, but it also helps us understand which feelings are healthy and which are not. This classic book teaches you how to:

- Retrain your brain to focus on the positive and face obstacles without unnecessary despair
- Control your emotional destiny
- Refuse to upset yourself about upsetting yourself
- Solve practical problems as well as emotional problems
- Conquer the tyranny of “should,” and much more

Get the tools you need to take back your life—and your happiness. If you can refuse to make yourself miserable, you're that much closer to making yourself happy—every day. “Shows how to avoid the traps of self-harm and find mental health.” —Publishers Weekly

Come è possibile affrontare lo stress, il disagio psicologico, l'ansia e la rabbia? Come si possono risolvere i più comuni problemi emotivi e comportamentali? La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) è una teoria e una prassi psicoterapeutica che negli ultimi decenni ha avuto un notevole influsso sulla psicologia clinica. La REBT ha alla base principi semplici, straordinariamente efficaci e facilmente trasmissibili. Il presupposto da cui parte Albert Ellis, uno dei più autorevoli psicoterapeuti del Novecento, è che, se noi riusciamo a pensare in modo razionale, cioè funzionale al nostro benessere, la forza traumatica di qualunque evento si svuota del suo potenziale ansiogeno. Varie forme di disagio psicologico ed emotivo, infatti, non vengono determinate dalle caratteristiche dell'evento attivante in sé, ma dai pensieri, spesso distorti e irrazionali, per mezzo dei quali lo interpretiamo e gli assegniamo un significato esageratamente ostacolante. Il volume offre una serie di esercizi pratici e semplici da eseguire,

oltre a numerosi consigli per:• liberarsi dal panico e dall'ansia eccessiva• superare i problemi emotivi• essere consapevoli dei propri sentimenti• cambiare convinzioni e comportamenti irrazionali.

Una guida pratica per quanti vogliono acquisire maggiori competenze nella gestione dei gruppi utilizzando i giochi psicologici.

561.249

Il libro intende essere uno strumento di riflessione per reggere i momenti di crisi, a partire dalla pandemia di Coronavirus. A tal fine si ricercano nella filosofia, nella psicoterapia e nella letteratura pensieri utili ad aumentare la propria resilienza. Vengono così in soccorso lo stoicismo (Epitteto, Marco Aurelio, Seneca), le psicoterapie cognitive (A. Beck, A. Ellis), l'esistenzialismo (M. Heidegger) e la logoterapia (V. Frankl). Si presta poi attenzione alle voci della protesta che rifiutano di accettare e giustificare il male (Voltaire, Dostoevskij e Simone de Beauvoir). Infine si rinviene come sorgente ultima di consolazione un comune sentire, animato dall'ascolto, dal rispetto e dalla compassione nei confronti dell'altro (ancora Voltaire e Leopardi).

Per vivere nel modo più soddisfacente una relazione sentimentale è necessario essere pronti a riconoscere e accettare la normale evoluzione dei sentimenti, anche nel senso di una disillusione, saper comunicare nel modo giusto, valorizzarsi vicendevolmente e prevenire o risolvere i conflitti. Queste quattro capacità generali sono il filo conduttore di D'amore e d'accordo e l'autore -- psicologo e marito -- le presenta e trasmette con semplicità. Conoscendo in anticipo cosa ci si può aspettare dal rapporto intimo con un'altra persona, il lettore che non si è ancora impegnato sentimentalmente può evitare di imbattersi in vicoli ciechi e sofferenze inutili. Chi ha già un rapporto stabile, invece, potrà trovare nel libro la chiave per comprendere le cause e le dinamiche di situazioni deludenti o preoccupanti e per volgerle al meglio attraverso la conoscenza, la riflessione e l'azione.

Una metodologia per interventi di comprovata efficacia nel trattamento delle dipendenze, applicata strategicamente in diversi approcci terapeutici per superare l'ambivalenza verso la cura e potenziare i processi decisionali di cambiamento

239.204

Come è possibile affrontare lo stress, il disagio psicologico, l'ansia e la rabbia? Come si possono risolvere i più comuni problemi emotivi e comportamentali? La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) è una teoria e una prassi psicoterapeutica che negli ultimi decenni ha avuto un notevole influsso sulla psicologia clinica. La REBT ha alla base principi semplici, straordinariamente efficaci e facilmente trasmissibili. Il presupposto da cui parte Albert Ellis, uno dei più autorevoli psicoterapeuti del Novecento, è che, se noi riusciamo a pensare in modo razionale, cioè funzionale al nostro benessere, la forza traumatica di qualunque evento si svuota del suo potenziale ansiogeno. Varie forme di disagio psicologico ed emotivo, infatti, non vengono determinate dalle caratteristiche dell'evento attivante in sé, ma dai pensieri, spesso distorti e irrazionali, per mezzo dei quali lo interpretiamo e gli assegniamo un significato esageratamente ostacolante. Il volume offre una serie di esercizi pratici e semplici da eseguire, oltre a numerosi consigli per: • liberarsi dal panico e dall'ansia eccessiva • superare i problemi emotivi • essere consapevoli dei propri sentimenti • cambiare convinzioni e comportamenti irrazionali.

Negli ultimi anni l'approccio alla mente umana non fa più riferimento al tradizionale dualismo mente-corpo, bensì pone al centro dell'interesse la persona nella sua totalità. Quando si analizza qualsiasi disturbo mentale è quindi importante considerare l'intera storia dell'individuo e integrarne i fattori organici con quelli psicologici, relazionali, lavorativi e sociali. Da un punto di vista clinico questo significa valutare attentamente il paziente in termini di diagnosi differenziale e di pianificazione del trattamento, sia psicologico che farmacologico. Prendendo in considerazione i principali disturbi dello spettro ansioso-depressivo (ansia, fobie, ossessioni, somatizzazioni, depressione), il volume traccia i confini che distinguono la psicopatologia dal disagio psicologico nella normalità quotidiana e affronta il problema di come gestire gli eventi della vita in momenti di particolare stress, presentando gli strumenti terapeutici oggi disponibili e una ricca casistica clinica.

1414.8

1240.1.54

In quest'epoca nella quale il disagio esistenziale pare spesso essere dilagante già tra i giovani e giovanissimi, urgono strumenti di alfabetizzazione emotiva che aiutino a fronteggiare con positività e con il cuore "allenato" ciò che si prova. In questo manuale, che si rivolge ai bambini dai 2 ai 99 anni nonché a genitori e educatori, all'analisi interessante e approfondita delle emozioni si affianca "Favoleggiando", un percorso pratico ideato dall'autrice che permette di scoprire le emozioni "leggendo, giocando e creando". Il manuale contiene le carte delle emozioni e altro materiale che potrà essere utilizzato per svolgere gli esercizi consigliati. Come orientarsi tra dover comprendere termini per "addetti ai lavori" e la necessità di comunicare il proprio marchio con efficacia? Oggi gli imprenditori, anche di se stessi, subiscono un rumore di fondo altissimo da cui devono riuscire a far emergere la propria comunicazione. E questo mentre hanno anche una miriade di aspetti da governare, e ancor prima, da comprendere. In questo mare in tempesta c'è un Navigator che permette di avere gli strumenti per comprendere e guidare con decisione la propria nave: È Brand Raptors, il primo manuale completo di Branding, che ti spiega con parole semplici ed un percorso chiaro, una via pratica e concreta per mettere ordine nella comunicazione del tuo "Brand", inserendolo virtuosamente nel processo di Marketing. Buona navigazione! Come si inserisce il Branding nel processo di Marketing? Devi creare il Brand Positioning o serve mettere a punto altro prima? La creazione del Naming viene prima o dopo del Perceptioning? La costruzione di un Rituale ha a che fare con il Marketing? Quanto l'estetica ha a che fare con Roi e altre metriche? La parola è potente, ma come funziona in relazione all'immagine? Il Buyer persona negativo a che serve? ... In questo libro troverai tutte le risposte. E un metodo che ti permetterà di essere lucido anche quando travolto dalle "urgenze" sarebbe facile perdere il binario. Questo testo serve a tutti coloro che devono comunicare bene la propria esistenza, come persone e come azienda. Mette ordine e fornisce un metodo pratico e diretto per lo sviluppo del proprio branding inserendolo correttamente in un percorso più ampio, quello della definizione puntuale della propria identità in simbiosi con la propria marketing strategy. Con i consigli di Francesco Agostinis, Alfio Bardolla, Fabrizio Cotza, Osvaldo Danzi, Antonio Ferrandina, Mimmo Mastronardi, Fabio Pagano, Paolo Serra, Alessandro Zaltron, Sebastiano Zanolli. Questo manuale ti fornirà un metodo valido ed un percorso efficace, guidandoti nella definizione di un brand contemporaneo, convincente e competitivo. Se terrai conto di ognuna delle quattro dimensioni del Brand Genetic avrai in mano la "grande differenza", qualunque sia il tuo modello di business. La tipologia di linguaggio adottata è molto diretta ed il libro è ricco di schemi e immagini che ti aiuteranno a focalizzare puntualmente gli argomenti trattati. Il volume approfondisce gli elementi interni al fenomeno del balbettare, le difficoltà che il balbuziente vive nel momento in cui si relaziona.

Un'introduzione organica e completa alla psicoterapia cognitiva. I più recenti modelli cognitivi della valutazione e dell'intervento psicoterapico sono fatti oggetto di un'accurata trattazione, che si caratterizza per il frequente ricorso ad esempi concreti, tratti da trascrizioni integrali di sedute. Questa vivida presentazione della dimensione pratico-operativa della psicoterapia cognitiva acquata poi respiro sullo sfondo di un'originale ricostruzione storica dell'influenza delle scienze della mente sulle teorie del cognitivismo clinico, da quelle dei pionieri Beck ed Ellis, fino al più recente approccio 'metacognitivo', di cui lo stesso autore è uno dei più autorevoli esponenti.

A distanza di oltre mezzo secolo dalla sua fondazione, la Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) continua ad essere il punto di riferimento essenziale per chi opera nell'ambito della prospettiva cognitivo-comportamentale: scopo di questo volume è fornire una guida pratica all'applicazione delle procedure e delle tecniche di REBT aggiornata ai più recenti progressi della ricerca. Diretto a chi ha già acquisito, o sta acquisendo, una formazione clinica e desidera integrarla e approfondirla con maggiori e più dettagliate informazioni, il libro è ricco di indicazioni per i terapeuti nonché di strumenti e materiali operativi da somministrare ai pazienti. Dopo una parte introduttiva sulle basi teoriche della REBT, infatti, l'autore descrive la struttura di un intervento tipo, guidando l'operatore attraverso i principali step terapeutici: l'individuazione del problema principale, la definizione degli obiettivi, la rilevazione del meta-problema, la distinzione tra pensieri ed emozioni, la verbalizzazione e la messa in discussione dei pensieri irrazionali. Completano il volume una rassegna delle più efficaci tecniche immaginative e comportamentali, esemplificazioni di un piano di trattamento e modalità sull'assegnazione e l'esecuzione degli homework, nonché esercitazioni mirate per ogni fase dell'intervento. Chiaro, agile da usare nella pratica clinica e facilmente generalizzabile a un'ampia tipologia di casi, La terapia razionale emotiva comportamentale è una guida d'uso indispensabile per una completa ed efficace preparazione del terapeuta REBT.

Cosa spinge le persone ad avere comportamenti potenzialmente distruttivi, come bere, mangiare troppo o assumere droghe? Qual è il vero problema? Questi comportamenti sono in realtà il risultato della frustrazione e del senso di vuoto che la persona prova. Sono il tentativo di distrarsi da quel senso di vuoto, con comportamenti che producono un provvisorio cambiamento di stato. Quali sono i contesti d'apprendimento legati a queste situazioni? La famiglia? Il gruppo? Non solo. Si può dire che l'abuso di sostanze rappresenti un percorso e un'exasperazione soggettiva di una più diffusa cultura della dipendenza. Nel lavoro proposto si mette a fuoco uno dei più importanti tratti comuni alle dipendenze patologiche: l'uso delle sostanze come medium emozionale di valorizzazione, dove esse rappresentano, cioè, l'unico mezzo riconosciuto dalla persona per rifuggire sensazioni di vuoto-dolore o per accedere a stati emozionali che rimandino consistenza e piacere. Dalle dipendenze è possibile liberarsi. Ma si deve intraprendere un percorso complesso e difficoltoso. Si devono esplorare domande del tipo: Cosa deve cambiare nella persona con problemi di dipendenza? E soprattutto: Come può cambiare? Il cambiamento è crescita emozionale e culturale. Il senso del lavoro, quindi, non consiste soltanto nel costruire le proprie risposte, ma soprattutto nell'apprendere la ricerca di queste risposte. Allora, si potrà realizzare un passaggio fondamentale nella crescita personale. Il passaggio dal vuoto, dalla chiusura (bisogno di amplificare oltremodo lo stimolo per percepirne il senso, il gusto) alla individuazione di un proprio gusto interiore. Il libro si rivolge agli operatori ed educatori che in

situazioni e posizioni diverse lavorano nel campo delle dipendenze patologiche. Così come si rivolge ai docenti e studenti dei relativi corsi di studi ... (Editore).

[Copyright: fa9cd4bb1a3d5f1141b24b0ec05bde80](https://www.pdfdrive.com/fa9cd4bb1a3d5f1141b24b0ec05bde80)