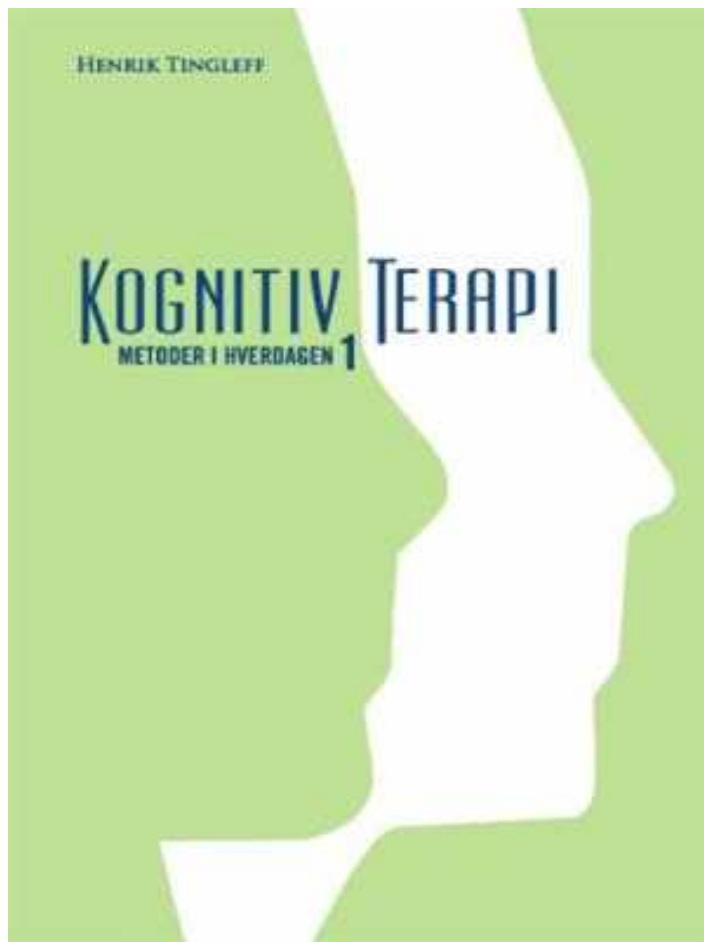


Kognitiv Terapi PDF

Henrik Tingleff



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Henrik Tingleff
ISBN-10: 9788776916114
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4672 KB

BESKRIVELSE

Denne bog giver i et enkelt og let forståeligt sprog indblik i den kognitive terapies mange konkrete metoder til at evaluere tanker og mindske ubehag. Alle metoder er rigt eksemplificeret med konkrete cases taget ud af den helt almindelige danskers hverdag. Der beskrives og demonstreres metoder, som både den stressede forretningsmand, den bekymrede mor, den nervøse studerende og personen med depressions-, selvværds- eller angstproblematikker kan anvende i sin udviklingsproces. Bogen giver en kort indføring i teorien bag den videnskabeligt dokumenterede kognitive terapi, og et indblik i hvad kognitiv terapi er og ikke er. "Kognitiv Terapi - metoder i hverdagen" henvender sig til alle, der ønsker brugbar og praksisorienteret viden om kognitiv terapi og de kognitive metoder: Psykologistuderende, rådgivningspersonale, terapeuter - og ikke mindst de personer der uanset baggrund og hverdag ønsker at udvikle sig.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Serien Kognitiv terapi består af bøger, der omhandler kognitiv adfærdsterapi (KAT). Serien indeholder bøger med bl.a. disse emner inden for kognitiv ...

Vi tilbyder terapi med udgangspunkt i kognitiv og metakognitiv terapi til unge og voksne. Det er vores mål at give dig den bedst mulige behandling.

Psykologer og psykiater i Odense - Cand.Psyk. Lene Iversen Cand.Psyk. Peter H. Rasmussen
Cand.pæd.psych. Lone Husby Speciallæge i psykiatri Bodil Andersen

KOGNITIV TERAPI

[Læs mere ...](#)