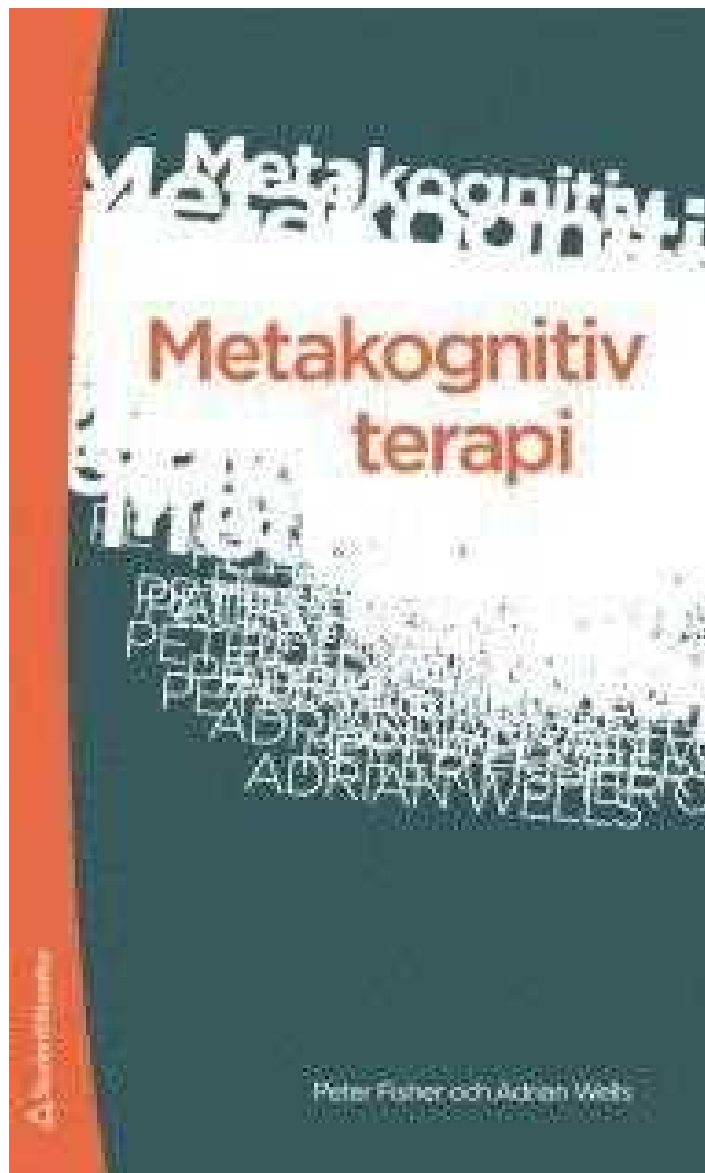


Metakognitiv terapi PDF E-BOK

Peter Fisher,Adrian Wells



Författare: Peter Fisher,Adrian Wells

ISBN-10: 9789144076027

Språk: Svenska

Filstorlek: 1842 KB

BESKRIVNING

Metakognitiv terapi bygger på principen att oro och ältande är universella processer som leder till emotionella störningar. Dessa processer är kopplade till felaktiga övertygelser om tänkande och ineffektiva strategier för självreglering. Metakognitiv terapi är en introduktion till de teoretiska grunderna och de terapeutiska principerna för metakognitiv terapi. Uppdelat i två områden, Teori och Praktik, utifrån 30 nyckelrubriker, utforskar författaren hur metakognitiv terapi kan hjälpa människor att komma ifrån ett repetitivt tankemönster som ofta leder till utdraget psykologiskt lidande. Boken vänder sig till studenter och behandlare som vill utveckla en grundläggande förståelse för metakognitiv terapi, dess likheter och skillnader gentemot traditionella former av KBT. "Denna bok förmedlar skickligt en blandning av teori och praktik som borde vara grundläggande läsning för alla som vill lära sig mer om MCT ... Jag rekommenderar den varmt." Hans M. Nordahl, Ph.D, professor i klinisk psykologi, Norges teknisk-naturvetenskapliga universitet, Trondheim.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

CEKTOS - Center for Kognitiv og Metakognitiv Terapi

Denne video, som er den 7 i rækken af videoer om metakognitiv terapi, handler om kunsten at gøre mindre - og ikke som man skulle tro mere - med sine ...

Är det kognitiv- eller metakognitiv förändring som predicerar ...

SPECIALISTKURS METAKOGNITIV TERAPI, MCT 13 september. Plats: Stockholm. Kursanordna Peter Myhr och Göran Parment. Specialistkurs Metakognitiv terapi, MCT.

Föreningen Metakognitiv terapi i Sverige - Home | Facebook

Hos Kognitiv Psykolog Praksis inddrager vi metakognitiv terapi til at hjælpe dig til at genvinde kontrollen over din opmærksomhed. Vi lærer dig nye måder at gå ...

LÄS MER