

Keywords: Adolescenti in crescita. L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali libro pdf download, Adolescenti in crescita. L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali scaricare gratis, Adolescenti in crescita. L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali epub italiano, Adolescenti in crescita. L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali torrent, Adolescenti in crescita. L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali leggere online gratis PDF

## **Adolescenti in crescita. L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali PDF**

**Louise L. Hayes**



*Questo è solo un estratto dal libro di Adolescenti in crescita. L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Louise L. Hayes  
ISBN-10: 9788891743343  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2235 KB

## DESCRIZIONE

C'è qualcosa di davvero diverso in questo volume: un manuale per psicologi e psicoterapeuti che non parla solo di cura, ma di come aiutare giovani e adolescenti a crescere in modo sano. In questo delicato periodo dello sviluppo, la sfida evolutiva più importante è "crescere", che non significa solo diventare ogni anno "più vecchi". Perciò, smettiamo di considerare il passare del tempo come condizione sufficiente per crescere bene e impegniamoci a costruire i presupposti per creare adulti forti, capaci di affrontare le sfide emotive e cognitive della vita. Questo è il messaggio chiave degli autori, che mettono di fronte a una sfida importante, a un cambio di ruolo affascinante ma anche a un compito da far tremare i polsi: non essere solo semplici "meccanici" pronti ad aggiustare quello che è rotto e non funziona nei ragazzi che incontriamo in terapia, ma diventare il "contesto" che permette loro di sviluppare quelle competenze che gli consentiranno di crescere in modo sano. In una parola: resilienza. Questo volume è dunque per certi versi un manuale anomalo, ma affonda tuttavia le proprie radici in un terreno solido: l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), uno dei più recenti ed efficaci modelli evidence-based di psicoterapia cognitivo comportamentale, ricco di strumenti utili per aiutare i giovani a rispondere in modo nuovo e diverso ai propri pensieri, a riconoscere e gestire le proprie emozioni in modo efficace e a progettare azioni orientate verso ciò che hanno più a cuore. Esercizi, fogli di lavoro e report di sedute arricchiscono e completano questo testo rendendolo uno strumento pratico e d'immediato utilizzo per psicologi e psicoterapeuti che lavorano con giovani e adolescenti.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali ... ma di come aiutare giovani e adolescenti a crescere in modo ...

Adolescenti in crescita. L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali

**ADOLESCENTI IN CRESCITA. L'ACT PER AIUTARE I GIOVANI A GESTIRE LE  
EMOZIONI, RAGGIUNGERE OBIETTIVI, COSTRUIRE RELAZIONI SOCIALI**

[Leggi di più ...](#)