



Compose

 Archive Move Delete Spam Move

 Program de formare "Terapia bazata pe compas... Shopping

CIS IMPROVE

 contact@cisimprove.ro

 Search emails

...

Inbox

Drafts (3)

Sent

Archive

Spam

Trash (44)

Smart Views

Folders

Anunturi activitati extra

Bamby 10-2018

Bamby 11-2019

Biblioteca

corespondenta Trezor...

declaratii somaj

Forum

manuale

Manuela

Microsoft

nod32

Notes

Perfectionare

PSI

salvari

CLUJ-NAPOCA iunie - octombrie 2019

CUI SE ADRESEAZĂ?

Acest program de formare se adresează tuturor specialiștilor care luc serviciilor psiho-sociale pentru copii și adulți, respectiv: psihologi consilieri pentru dezvoltare personală, asistenți sociali, personal educațio

„Am realizat că pot deveni o sursă de iubire și grijă pe care nu am avut-o când a (pacient – Paul Gil

Terapia bazată pe compasiune (CFT) și-a dovedit eficiența în abord: **din medii marcate de neglijare sau abuz.**

CE ESTE COMPASSION FOCUSED THERAPY?

Compassion Focused Therapy (CFT) este o abordare psihoterapei psiholog dr. Paul GILBERT care se bazează pe psihologia dezvoltării,

psihologia evoluționistă și neuroștiințe. CFT este o abordare terap reunind intervențiile psihologice evidence-based – cognitive, afective, interpersonale, utilizând preceptele abordărilor occidentale și orienta oamenii să se schimbe.

Această abordare aduce în prim plan **compasiunea**, ca element de in cadrul intervențiilor psihoterapeutice.

„Călătoria compasională este despre a fi mai mul realitatea suferinței, mai tolerant și mai implicat em cu cel care o exp

COMPASSION FOCUSED THERAPY ESTE DESPRE ...

Abordarea **criticului interior** impregnat cu emoții negativ **autocriticismului**, imaginii de sine negative, urii și rușinii în cazul probleme emoționale cronice și de sănătate mintală (anxietate socială, posttraumatic, depresie, tulburări de alimentație, tulburare obsesiv-cor afectivă bipolară, schizofrenie), prin dezvoltarea **compasiunii** pe care o - față de ceilalți
- din partea celorlalți față de noi
- față de noi

Suntem autocritici când percepem o **amenințare a rușinii** (de a fi văzu incompetent, inutil, urât, neatrăgător, nedorit), a criticismului social sau deconectării, a stării de a fi marginalizat, neiubit, nedorit, de a fi slab și amenințări serioase pentru oameni, ființe esențialmente sociale.

Autocriticismul poate fi triggerul pentru furie față de sine, ură : autodistructive investite cu puterea de a bloca sentimentele dureroase.

A susține clientul să ajungă să privească compasional la **critical i** procesul de identificare a amenințărilor care generează sentimentele neș apoi compasiunea este direcționată înspre acele frici și emoții profunde originea în amintiri dureroase legate de sentimente de vulnerabil respingere. Ulterior, atenția este direcționată înspre rescrierea compasi emoționale, înspre dezvoltarea unui eu compasional care să acceseze ai să creeze o interacțiune compasională de grijă și iubire.

One click away from
your upgraded Inbox