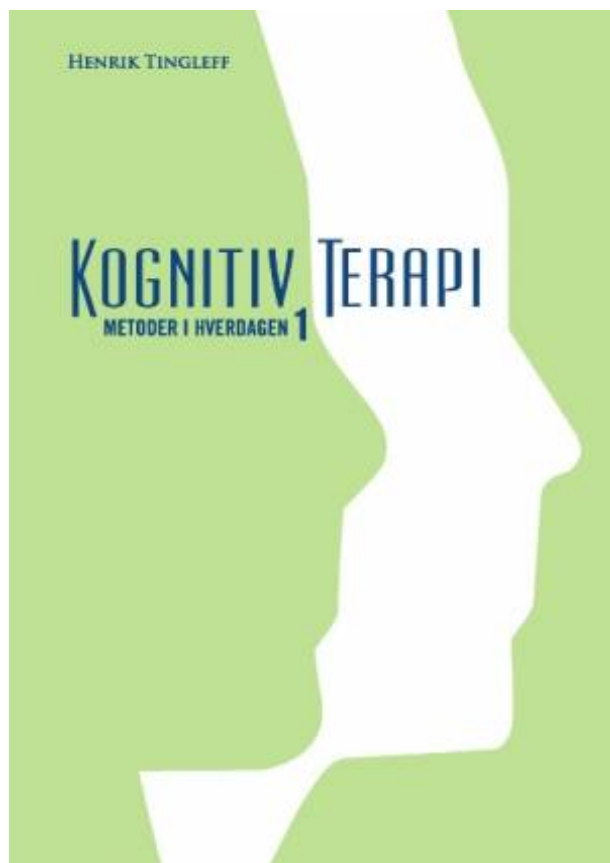


Kognitiv Terapi



Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Henrik Tingleff
Forlag:	Kognitivt Forlag
Udgivet:	8. oktober 2009
Sprog:	Dansk
ISBN:	9788776916114

[Kognitiv Terapi.pdf](#)

[Kognitiv Terapi.epub](#)

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.

Katarsis: Ordet katarsis er græsk og betyder renselse (kathairein = at rense). Institutt for Kognitiv Terapi er en psykologtjeneste som tilbyder behandling for psykiske helseplager, vejledning, kurs og undervisning. Læs mere her. Af Nicole K. Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk retning, der startede blandt psykiatere og psykologer i USA.

Katarsis: Ordet katarsis er græsk og betyder renselse (kathairein = at rense). Institutt for Kognitiv Terapi er en psykologtjeneste som tilbyder behandling for psykiske helseplager, vejledning, kurs og undervisning. Kognitiv terapi – også kaldet kognitiv adfærdsterapi – er en form for psykoterapi som oprindeligt blev udviklet

af amerikanerne Albert Ellis og Aaron Beck. Kognitiv terapi – også kaldet kognitiv adfærdsterapi – er en form for psykoterapi som oprindeligt blev udviklet af amerikanerne Albert Ellis og Aaron Beck. Erfaren aut. Kognitiv Psykologbehandling af bl. Vi tilbyder behandling, undervisning, træning og supervision på et kognitivt terapeutisk grundlag. Af Nicole K. dk er vi eksperter i terapeutisk arbejde. se. Rosenberg
Chefpsykolog, Psykiatrisk hospital i Aarhus. Katarsis: Ordet katarsis er græsk og betyder renselse (kathairein = at rense). Som begreb dækker det over I kognitiv terapi arbejder klienten og terapeuten sammen om, at identificere negative tanke –og adfærdsmønstre. Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk retning, der startede blandt psykiatere og psykologer i USA.

Vi har alle en grundig terapeutisk. Kognitiv Terapi Center Århus har en fast kursusportefølje til professionelle behandlere.