

Link do produktu: <https://cezas.com.pl/aktywuj-moc-ciala-narzedzie-terapeutyczne-sen070-p-10199.html>

AKTYWUJ MOC CIAŁA - NARZĘDZIE TERAPEUTYCZNE (SEN070)



Cena	289,91 zł
Dostępność	Na zamówienie
Czas wysyłki	15 dni
Numer katalogowy	SEN070
Kod producenta	DORADZTWO ZAWODOWE
Producent	Pracownia Psychoterapii

Opis produktu

AKTYWUJ MOC CIAŁA - NARZĘDZIE TERAPEUTYCZNE

Autorka: dr Małgorzata Karolczuk

Narzędzie „Aktywuj moc ciała” to zestaw kart z 25 ćwiczeniami, które wspierają terapię traumy i pomagają w regulacji emocji. Pomóż Twoim pacjentom/klientom budować ich odporność psychiczną, przepracować trudne doświadczenia z przeszłości i odzyskać wewnętrzny spokój!

Ćwiczenia zawarte w kartach pozwalają zwiększyć świadomość własnego ciała i wypracować skuteczne strategie obniżenia napięcia. Budują one też poczucie akceptacji swojego ciała i odczuć, które się w nim pojawiają.

Karty te można wykorzystać podczas wizyty w gabinecie, a także sesji w domu. **Pacjenci/klienci samodzielnie mogą zatem stosować to narzędzie, aby aktywować moc swojego ciała. Karty będą skutecznym wsparciem w pracy psychoterapeuty, logopedy i fizjoterapeuty. Mogą z nich korzystać młodzież i dorośli. Sprawdzą się zarówno w terapii indywidualnej, jak i grupowej.**

Narzędzie można wykorzystać w:

- pracy z traumą,
- wzmacnianiu odporności psychicznej,
- nauce regulacji emocji i radzenia sobie ze stresem,
- zwiększeniu samoakceptacji klientów/pacjentów.

Korzyści z pracy z kartami:

- wzmocnienie świadomości swojego ciała,
- większa akceptacja odczuć płynących z ciała,
- pomoc w terapii traumy,
- nauka regulacji emocji,
- nabycie umiejętności obniżania napięcia,
- poznanie skutecznych technik relaksacyjnych.

W skład narzędzia wchodzi:

- Instrukcja: wyjaśnia szczegółowo, jak należy wykonywać ćwiczenia. Znajdziesz tutaj też ćwiczenie wstępne i opisy pozycji wyjściowych.



Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Szkół CEZAS Sp. z o.o.

Łęczyńska 37, 20-309 Lublin,
NIP 7120165368, REGON 430362055
Nr tel. 81 525 85 51, Nr faks 81 525 86 93
E-mail: cezas@cezas.com.pl

-
- Karty z opisami:
 - 3 ćwiczeń oddechowych: dzięki nim pacjent/klient pozna skuteczne i proste techniki oddechowe pozwalające na regulację emocji.
 - 3 ćwiczeń ugruntowujących: jest to trening „uziemienia”, który pomaga przywrócić kontakt z rzeczywistością i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa.
 - 13 ćwiczeń podstawowych: dzięki nim rośnie świadomość swojego ciała i procesów, jakie w nim zachodzą. Osoba wykonująca ćwiczenia uczy się też, jak skutecznie łagodzić napięcie psychofizyczne.
 - 5 ćwiczeń relaksacyjnych: uspokajają i umożliwiają skoncentrowanie się na wrażeniach płynących z własnego ciała.
 - Karta dodatkowa: Przewodnik po wędrówce do ciała – znajdziesz tu dodatkowe wskazówki i kody QR z linkami do muzyki terapeutycznej.