

Link do produktu: <https://cezas.com.pl/oswoic-lek-tlo-emocji-narzedzie-terapeutyczne-sen074-p-10200.html>

## OSWOIĆ LĘK - TŁO EMOCJI - NARZĘDZIE TERAPEUTYCZNE (SEN074)



Cena	<b>159,90 zł</b>
Dostępność	<b>Na zamówienie</b>
Czas wysyłki	<b>15 dni</b>
Numer katalogowy	<b>SEN074</b>
Kod producenta	<b>EMOCJE</b>
Producent	<b>Pracownia Psychoterapii</b>

### Opis produktu

## OSWOIĆ LĘK - TŁO EMOCJI - NARZĘDZIE TERAPEUTYCZNE

Autorka: dr Małgorzata Karolczuk

Jesteś psychoterapeutą lub psychologiem i chcesz pomóc swoim klientom poradzić sobie z lękiem? Proponuję Ci innowacyjne narzędzie, które doskonale sprawdzi się w pracy nad tą emocją. **„Oswoić lęk” pomoże uczniom rozpoznać sytuacje, w których odczuwają lęk i oswoić go, wzmacniając jednocześnie ich odporność psychiczną. To efektywne narzędzie jest idealne do zastosowania podczas terapii indywidualnej.**

Zaletą tej metody pracy jest jej ciekawa forma, która łączy edukację z elementami gry. Uczeń ma do dyspozycji drewniane prostokąty z elementami, które mogą oddziaływać na lęk i na które klient może wpływać. Zadaniem rozmówcy jest wybór odpowiednich z nich, na przykład różnych sposobów zachowania, działań czy emocji. Następnie prowadzący zadaje szczegółowe pytania dotyczące tych elementów.

**Dzięki temu narzędziu uczeń nie tylko oswoja lęk, ale również uczy się rozpoznawać inne emocje, które mu towarzyszą. Przy okazji odkrywa swoje zasoby i określa wartości, które są ważne w jego życiu. Identyfikuje też czynniki, które wpływają na zwiększenie i zmniejszenie lęku. Dzięki temu wzmacnia swoją umiejętność regulowania emocji i radzenia sobie z trudnymi dla niego sytuacjami.**

**W zestawie „Oswoić lęk - tło emocji”:**

- solidnie wykonane drewniane klocki z czynnikiem,
- worek na drewniane klocki,
- instrukcja w pliku PDF.