

Fundacja Centrum Leczenia Szpiczaka z Krakowa zaprasza na cykl warsztatów mających na celu przybliżenie idei i głównych metod terapeutycznych **Racjonalnej Terapii Zachowania**. Jest to jedno z najefektywniejszych podejść z kręgu terapii poznawczo-behawioralnych, pozwalające dzięki pracy nad sobą odzyskać równowagę psychiczną i skutecznie radzić sobie z trudnymi emocjami, szczególnie w czasie terapii p-nowotworowej.

Podczas szkolenia nauczą się Państwo:

- czym są myśli automatyczne i zniekształcenia poznawcze oraz jak nad nimi zapanować,
- na czym polega ścisły związek pomiędzy tym, co myślimy, a tym co czujemy i co robimy,
- jak radzić sobie z trudnymi emocjami: lękiem, złością, obniżonym nastrojem,
- jak lepiej komunikować się z bliskimi, by uniknąć zbędnych konfliktów i nieporozumień,
- w jaki sposób wykorzystywać narzędzia terapeutyczne Racjonalnej Terapii Zachowania, by pomóc sobie samemu w trudnych momentach i docelowo poprawić jakość życia.

Szkolenie odbywać się będzie w każdy trzeci wtorek miesiąca o godzinie 16.00 i potrwa półtorej godziny.

Poprowadzi je mgr Paulina Zielińska – psycholog i psychoonkolog, która od lat zajmuje się pomocą osobom zmagającym się z przewlekłymi chorobami oraz ich bliskim.

Serdecznie zapraszamy!

Terminy Warsztatów:

21 luty 2017 rok

21 marzec 2017 rok

18 kwiecień 2017 roku

16 maj 2017 roku

20 czerwiec 2017 roku

Warsztaty odbywają się o godz. 16.00

**MIEJSCE: Sala Biblioteczna II piętro w Klinice Hematologii SU
31-501 Kraków ulica Kopernika 17**