

Teczka kart pracy dla psychologa i psychoterapeuty — kompleksowe narzędzie wspierające proces terapeutyczny na każdym etapie

W zestawie znajdziesz 40 kart pracy:

1. Cele pacjenta
2. Arkusz – opis pacjenta
3. Kamienie i kwiaty – od narodzin do dwudziestych urodzin
4. Po pierwszej konsultacji
5. Karta samoobserwacji
6. Pytanie o cud – instrukcja
7. Kwestionariusz wywiadu do zaburzeń lękowych
8. Arkusz obserwacji nasilenia objawów zaburzenia lękowego u pacjenta
9. Karta obserwacji do rozpoznawania lęku
10. Formularz ABC
11. Analiza negatywnych myśli
12. Aktywizacja – depresja
13. Moje depresyjne myśli
14. Pytanie pacjentów o ich myśli samobójcze – praktyczne wskazówki
15. Defuzja poznawcza/obserwowanie myśli
16. Wartości – rozpoznaj, co jest dla Ciebie ważne
17. Umiejętność przetrwania kryzysu – na ekstremalnie silne emocje
18. Ćwiczenie aktów życzliwości
19. Dziennik schematów
20. Dziennik wdzięczności
21. Dziennik snu
22. Łańcuch behawioralny
23. Badanie kontekstu relacji i jego wpływu na natężenie emocji

24. Medytacja samowspółczucia
25. Zagadnienia pogłębiające wywiad diagnostyczny z osobą transpłciową
26. Zapobieganie kolejnym próbom samobójczym – plan bezpieczeństwa
27. Jak postępować z pacjentem po próbie samobójczej – wskazówki terapeutyczne
28. Analiza korzyści i strat – instrukcja dla pacjenta
29. Praca nad sztywnymi przekonaniami powodującymi dyskomfort
30. Analiza plusów i minusów stylów radzenia sobie
31. Materiał dla pacjenta – podsumowanie terapii i praca nad podtrzymaniem zmian
32. Psychoedukacja dotycząca nieadaptacyjnych stylów radzenia sobie
33. Psychoedukacja – współczucie
34. Kontakt z chwilą obecną „bycie tu i teraz” – materiał dla pacjenta
35. Podejście do mentalizowania – kwestionariusz
36. Karta dla pacjenta dotycząca dysfunkcyjnego trybu radzenia sobie
37. Mapa mojej regulacji emocji
38. Twoja osobista mapa wsparcia
39. Zadbaj o siebie – karta wsparcia dla terapeuty
40. Dbanie o siebie podstawą bezpieczeństwa terapeuty