

## MEGHÍVÓ

A Magyar Viselkedés-, Kognitív és Sématerápiás Egyesület szeretettel meghívja két szakmailag érdekfeszítő (tan)könyv bemutatójára.

**Időpont: 2021. május 21. (péntek) 15:00 óra**

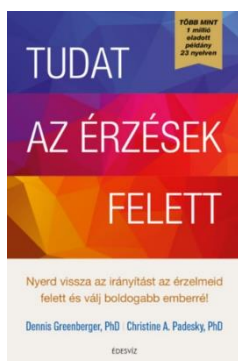
**Helyszín: ONLINE (ZOOM.US)**

### Program:

**Dennis Greenberger – Christine Padesky:**

**Tudat az érzések felett: Nyerd vissza az irányítást az érzelmeid felett és válj boldogabb emberré!**  
Édesvíz Kiadó, 2019.

Bemutatja: **Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra**, tanszékvezető egyetemi tanár, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta



A sikerkönyv első megjelenése óta világszerte több, mint 1 millió olvasónak segített alkalmazni a kognitív viselkedésterápiát, ami egyike a pszichoterápia ma ismert leghatékonyabb módszereinek. Az elmúlt 20 év kiemelkedő tudományos eredményeire reflektálva és azokat tovább fejlesztve, a most megjelent második kiadás számos új gyakorlattal és friss terápiás újításokkal gazdagodott. Önálló részt szentel a szorongásnak, értékelhetjük benne a boldogságunkat, hálautazást tehetünk és olyan modern gyakorlatokról olvashatunk, melyek a mindfulnessre, az elfogadásra és a megbocsátásra fókuszálnak.

**Kohlne Papp Ildikó – Perczel-Forintos Dóra:**

**Hogyan fogyjunk tudatosan? Munkafüzet kognitív viselkedésterápiás testsúlycsökkentő programhoz.** Oriold és Társai Kft., 2020.

Bemutatja: **Dr. Vizin Gabriella**, egyetemi adjunktus, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta



A kötet úttörő jelentőségű az elhízás terápiáját illetően. Az első olyan könyv hazánkban, amely nem csak egyének, hanem csoportok részére ad tudományos igényességgel megírt programot, amelyben az egészséges táplálkozás és mozgástudatos életmód mellett a legmodernebb pszichoterápiás elvek ötvöződnek. A kognitív viselkedésterápia tudományosan igazolt bizonyítékokkal szolgáltatja a program alapját, amely olyan elemekkel egészül ki, mint a szociális készségek és a stresszkezelés fejlesztése, valamint a tudatos jelenlét (mindfulness) elemei.

Az esemény ingyenes, de a részvétel regisztrációhoz kötött.

A programra az alábbi linkre kattintva tud regisztrálni: <https://forms.gle/iozn8FSqEqSgwwpD6>

Szeretettel várjuk könyvbemutatónkon!