

4ª Edição A INTERVENÇÃO NAS PERTURBAÇÕES DA ANSIEDADE

- 1.Desmistificação da ansiedade
 - a.Compreensão dos mecanismos da ansiedade
 - i.Os pensamentos, as emoções e os comportamentos
 - ii.Proto-consciência e consciência alargada
 - b.Consequências físicas e cognitivas

- 2.Os pensamentos automáticos
 - a.As ideias irracionais
 - b.Os pensamentos deformados
 - c.Registo dos pensamentos deformados
 - i.A técnica das três colunas
 - d.Como combater os pensamentos deformados

- 3.A dessensibilização sistemática

- 4.O relaxamento
 - a.Shultz
 - b.Jacobson

5. Casos Clinicos

FORMADORES: DR. MIGUEL RICOU E DRA. CRISTINA CAMPOS

Valor 60€