

La forza di ritrovarsi

 Pendragon

 Pendragon

Assertività ed emozioni

Valutazione: Nessuna valutazione

Prezzo

[Fai una domanda su questo prodotto](#)

Autore [Franco Nanetti](#)

Descrizione

Ci sono momenti della vita in cui ci sentiamo confusi, disorientati, impotenti, in crisi. Ma la crisi non porta con sé soltanto qualcosa di negativo. In molti casi, se superata, può diventare un'occasione di crescita, di rinascita, di scoperta di nuove possibilità. Perché ciò accada occorre però che nella crisi non si receda, ma si recuperi quella "forza di ritrovarsi" che aiuta a rimetterci in cammino e a superare le iniziali difficoltà. Il saggio, attraverso procedure pratiche di ristrutturazione emotiva, cognitiva e di apprendimento di skill assertivi, risulta uno strumento utile, se non indispensabile, per educatori, counselor, psicologi, operatori del servizio socio-sanitario e per chiunque, attraversando un particolare momento di difficoltà psicologica o di crisi esistenziale, intenda trovare la via per riemergere nella speranza e per un proprio personale cambiamento.