

ZAŚWIADCZENIE

Marta Jankowska

wzięta udział w 2h szkoleniu online

ZDROWIE PSYCHICZNE ONLINE - JAK UJARZMIĆ LĘK

metodą interaktywnej opowieści psychoterapeutycznej

Zakres szkolenia:

Rozróżnianie strachu od lęku

Zniekształcenia poznawcze w lęku

Wpływ myśli – emocje – ciało na siebie

Mózg w lęku

Techniki oddechowe, Technika 5 zmysłów

Metoda ABC, Metoda Dyskutowanie z Lękiem

Dorosły – czuły autorytet

Prowadząca

Marta Jankowska

psychoterapeutka, trenerka dramy

23 kwietnia 2020 r.


Blossom
Marta Jankowska
ul. Duracza 8 m. 193, 01-892 Warszawa
NIP 5272351242, Regon 146842964

