



EDIZIONI CENTRO STUDI ERICKSON SPA - Id Provider: 3050

La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere Corso FAD

Obiettivo: 3 - Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura

Programma

“La trappola della felicità”, di Russ Harris, conduce i lettori e lettrici alla scoperta della propria trappola della felicità, aiutandoli a riconoscere i meccanismi mentali che li tengono prigionieri ed eliminare i pensieri negativi attraverso strumenti innovativi, originali e metodi ed esercizi. L’obiettivo è quello di recuperare la propria libertà di scegliere e agire come meglio si ritiene, senza cadere nella trappola: queste idee fuorvianti creano un circolo vizioso nel quale più cerchiamo di trovare la felicità, più soffriamo. E questa trappola psicologica è nascosta così bene che nulla ci fa sospettare di esserci dentro. Questa è la cattiva notizia. La buona notizia è che c'è speranza. Si può imparare a riconoscere la «trappola della felicità» e, cosa ancora più importante, si può scoprire come uscirne.

Acceptance and Commitment Therapy

La trappola della felicità si basa sull'Acceptance and Commitment Therapy/ (ACT), un approccio terapeutico innovativo e con solido fondamento scientifico, basato sulla mindfulness, diretto a sviluppare la «flessibilità psicologica» che consente di superare i momenti critici e di vivere pienamente il presente muovendosi nella direzione tracciata dai propri valori.

Numero crediti riconosciuti: 25

Docente: Russ Harris (*Medico e psicoterapeuta specializzato in gestione dello stress*)

Destinatari: Medico chirurgo con disciplina in: Audiologia e foniatria, Cardiologia, Continuità assistenziale, Cure palliative, Epidemiologia, Farmacologia e tossicologia clinica, Geriatria, Ginecologia e ostetricia, Igiene degli alimenti e della nutrizione, Medicina del lavoro e sicurezza degli ambienti di lavoro, Medicina dello sport, Medicina di comunità, Medicina fisica e riabilitazione, Medicina generale (medici di famiglia), Neonatologia, Neurologia, Neuropsichiatria infantile, Oftalmologia, Oncologia, Organizzazione dei servizi sanitari di base, Otorinolaringoiatria,

Edizioni Centro Studi Erickson s.p.a.



Pediatria, Pediatria (pediatri di libera scelta), Psichiatria, Psicoterapia, Scienza dell'alimentazione e dietetica; Tecnico Audiometrista; Ortottista/Assistente di Oftalmologia; Infermiere pediatrico; Logopedista; Terapista Occupazionale; Psicologo con disciplina in Psicologia e Psicoterapia; Assistente sanitario; Fisioterapista; Infermiere; Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva; Dietista; Educatore Professionale; Tecnico della riabilitazione psichiatrica; Ostetrica/o.