

Margherita Biavati

Il contagio della libertà

Gestalt Counselling
e Art Therapy



9788810809679

Pubblicazione: 8 febbraio 2016

Edizione: 1

Pagine: 232

Peso: 318 (gr)

Collana: **P2 PERSONA E PSICHE**

Formato: 140x210x13 (mm)

Confezione: Brossura

MARGHERITA BIAVATI

Il Contagio della libertà

Gestalt Counselling e Art Therapy. Prefazione di Paolo Baiocchi

DESCRIZIONE >

Approfondire la conoscenza di sé e il rapporto con gli altri, osservare se stessi e le proprie reazioni di fronte alle situazioni della vita, elaborare le difficoltà e i traumi subiti. Il volume suggerisce percorsi di crescita personale nel contesto della psicoterapia Gestalt, il cui obiettivo è rendere gli individui capaci di recuperare l'equilibrio perduto a causa di disagi che si sono verificati nei primi anni di vita. Gli aspetti teorici vengono accompagnati da vere e proprie attività da svolgere da soli o in gruppo, finalizzate ad aiutare le persone a vivere e rappresentare il proprio sentire e il proprio malessere al fine di acquisirne maggiore consapevolezza, premessa indispensabile per il superamento di ogni nevrosi.