

Czym jest odporność psychiczna i jak wzmacniać ją u siebie i dziecka?

Być odpornym psychicznie – co to właściwie znaczy? Czym jest nasz „psychiczny układ odpornościowy”? Jakich „witamin” potrzebuje, by skutecznie nas chronić? Nasz ekspert przedstawia wyniki badań i daje mnóstwo praktycznych porad, jak poprawić swoje funkcjonowanie.

W filmie „Czym jest odporność psychiczna i jak wzmacniać ją u siebie i dziecka” Piotr Bucki omawia następujące zagadnienia:

- czym jest odporność psychiczna i jak możemy ją wzmacniać
- czego uczy nas nurt psychologii pozytywnej
- na czym polega model PERMA Martina Seligmana
- jak wzmacniać swoje pozytywne emocje
- jaka jest zależność między dobrostanem psychicznym a relacjami z bliskimi
- czym jest technika ekspresywnego pisania i jak wykorzystywać ją na co dzień

Obejrzyj film:

