



Adriana Klos - psycholożka i psychoterapeutka, ukończyła polonistykę na Uniwersytecie Warszawskim oraz psychologię w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Prowadzi Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju "Strefa Zmiany" w Warszawie. Pracuje z osobami, które doświadczają lęków, depresji, objawów psychosomatycznych, mają problemy w relacjach, znajdują się w sytuacji kryzysu, wychowały się w rodzinach dysfunkcyjnych np. w rodzinach alkoholowych. Prowadzi terapie indywidualne, terapie par oraz terapie DDA i DDD. Doradca i konsultantka w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego. Prowadzi warsztaty rozwojowe, komunikacji asertywnej oraz radzenia sobie ze stresem. Publikuje w magazynie psychologicznym „Charaktery”. Prywatnie fascynatka sztuki, mody i fotografii ulicznej.

W asertywności nie tyle chodzi o to, abyś stawał się kimś innym, lepszym, niż jesteś, ale byś mógł odnaleźć siebie, zrozumieć, kim jesteś naprawdę i cieszyć się swoim życiem. Ta książka pozwoli ci:

- * lepiej siebie poznać i zrozumieć,
- * odnaleźć wewnętrzną siłę,
- * zmienić to, co przeszkadza ci w życiu,
- * budować poczucie własnej wartości,
- * budować dobre relacje z innymi,
- * spełnić marzenia.

Poradnik jest skonstruowany jasno i przejrzysto. Jego atutem są konkretne odniesienia do realnych przykładów, które pozwalają czytelnikom w prosty sposób wyobrazić sobie, porównać i wyciągnąć wnioski z własnego zachowania. Bardzo dobrym pomysłem są wkomponowane w tekst ćwiczenia, które skłaniają czytelnika do autodiagnozy i refleksji. Jest to dobra książka, która wzbogaci rynek w nową pozycję dotyczącą problematyki asertywności.

Jarosław Starowicz

charaktery
magazyn psychologiczny



Difin
ul. Kostrzewskiego 1, 00-768 Warszawa
tel. 22 851 45 61, 22 851 45 62
fax 22 841 98 91
www.difin.pl

ISBN 978-83-8085-288-4

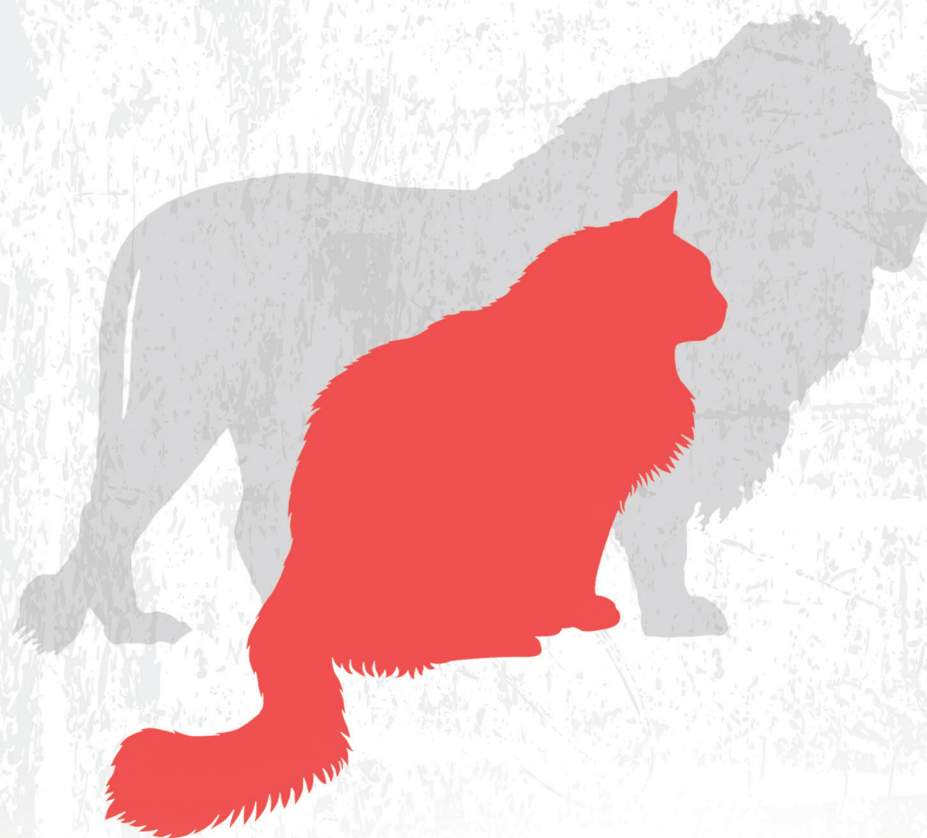


Asertywność

Klucz do dobrych relacji
i poczucia własnej wartości

engram

Adriana Klos



Asertywność

Klucz do dobrych relacji
i poczucia własnej wartości

 engram

Difin