

Personalit E Autoefficacia

[DOWNLOAD HERE](#)

Introduzione La personalit L autonomia funzionale e la motivazione Il contesto La gestione dello stress Razionalit, emozioni, e comportamento Essere e progettare Il fitness cognitivo-emotivo Riconoscere e gestire i problemi Appendice Bibliografia Indice analitico1;Prefazione;5 2;Table of Contents ;6 3;Introduzione;8 4;1 La personalit ;11 4.1;1.1 Concetti introduttivi ;11 4.2;1.2 Come definire la personalit ;15 5;2 L'autonomia funzionale e la motivazione ;18 5.1;2.1 Autonomia ;18 5.2;2.2 Motivazione ;20 6;3 Il contesto ;24 7;4 La gestione dello stress ;30 7.1;4.1 Stress ;30 7.2;4.2 Vulnerabilit allo stress ;36 7.3;4.3 Tolleranza a frustrazioni, rabbia e impulsivit ;37 8;5 Razionalit, emozioni e comportamento ;41 8.1;5.1 Razionalit e istinto ;41 8.2;5.2 Consapevolezza ;44 8.3;5.3 Conoscere il proprio modo di pensare ;44 8.3.1;5.3.1 Convinzioni distorte ;45 8.3.2;5.3.2 Processi disfunzionali della mente ;46 8.3.3;5.3.3 Multiprocessualit ;46 8.4;5.4 Conoscere le emozioni ;47 8.4.1;5.4.1 Alexitimia ;49 8.4.2;5.4.2 Discontrollo ;49 8.5;5.5 Conoscenza di S e comportamento ;51 9;6 Essere e progettare ;53 9.1;6.1 Importanza del binomio essere e progettare ;53 9.2;6.2 La sintonizzazione emotiva ;59 9.3;6.3 Autenticit e falso S ;61 9.4;6.4 Consapevolezza e felicit ;62 10;7 Il fitness cognitivo-emotivo ;64 10.1;7.1 Blocco mentale e potenzialit della mente ;64 10.2;7.2 Il fitness cognitivo ;67 10.3;7.3 Il fitness emotivo ;70 10.4;7.4 Una visione d'insieme ;72 11;8 Riconoscere e gestire i problemi ;75 11.1;8.1 Riconoscere i problemi ;75 11.2;8.2 Risolvere i problemi ;79 11.2.1;8.2.1 Definire gli obiettivi ;80 11.2.2;8.2.2 Raccogliere le informazioni ;82 11.2.3;8.2.3 Il mondo del possibile ;83 11.2.4;8.2.4 Esiste la scelta giusta? ;85 11.2.5;8.2.5 il momento di agire! ;86 11.2.6;8.2.6 Sapersi calibrare ;88 12;Appendice;90 13;Bibliografia;96 14;Indice analitico;98 EAN/ISBN : 9788847015272 Publisher(s): Springer, Berlin, Springer, Milan Format: ePub/PDF Author(s): Pellegrino, Ferdinando

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals: