

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Πρόλογος στην ελληνική έκδοση</b> .....	9
<b>Εισαγωγή</b> .....	11
Ανασκόπηση του προγράμματος «Η Διερεύνηση των Συναισθημάτων» .....	11
Εισαγωγή στη Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία .....	12
Τροποποιήσεις στην τυπική Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία .....	13
Συναισθηματική εκπαίδευση .....	14
Γνωστική αναδόμηση .....	15
Συζητήσεις με κόμικς .....	15
Η εργαλειοθήκη των συναισθημάτων .....	17
Περισσότερα εργαλεία για την εργαλειοθήκη .....	23
Ακατάλληλα εργαλεία .....	25
Ασυνήθιστα εργαλεία .....	26
Κοινωνικές ιστορίες .....	27
Ερευνητικές μαρτυρίες για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος «Η Διερεύνηση των Συναισθημάτων» .....	29
Βιβλιογραφία .....	31
<b>1. Διαχείριση του Άγχους</b>	
Συνεδρία 1 .....	35
Συνεδρία 2 .....	51
Συνεδρία 3 .....	59
Συνεδρία 4 .....	67
Συνεδρία 5 .....	73
Συνεδρία 6 .....	81
Σημειώσεις για τον Εκπαιδευτή .....	87
<b>2. Διαχείριση του Θυμού</b>	
Συνεδρία 1 .....	107
Συνεδρία 2 .....	123
Συνεδρία 3 .....	131
Συνεδρία 4 .....	139
Συνεδρία 5 .....	145
Συνεδρία 6 .....	153
Σημειώσεις για τον Εκπαιδευτή .....	159