

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Rzeszowie

FILIA W MIELCU

przy PZPW w Rzeszowie

Zapraszamy do nowej lokalizacji

przy ul. Kościuszki 7

39-300 Mielec

[www.rzeszow.pbw.org.pl](http://www.rzeszow.pbw.org.pl) → Katalogi

on-line → Integro

**Godziny otwarcia:**

**Poniedziałek-piątek: 10.00 – 17.00**



## Zestawienie bibliograficzne:

### „Samorozwój jako źródło dobrostanu”

(ze zbiorów Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Rzeszowie)

Książki:

1. **Coaching marki osobistej czyli Kariera lidera** / Sergiusz Trzeciak. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015.  
Sygn. M.Ks 66580, St.Ks 37440, Ks 243727, SdzKs 44854
2. **Coaching zdrowia : twoje życie w twoich rękach** / Monika Zubrzycka-Nowak, Katarzyna Rybczyńska. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2013.  
Sygn. M.Ks 62184
3. **Co cię nie zabije, to cię wzmocni : i inne motywacyjne bzdury** / James Adonis ; przekł. Małgorzata Guzowska. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018.  
Sygn. M.Ks 67533, K.Ks 50302, Ł.Ks 37854
4. **Co możesz zmienić a czego nie możesz (ucząc się akceptować siebie) : poradnik skutecznego samodoskonalenia** / Martin Elias Peter Seligman, przeł. [z ang.] Andrzej Jankowski. - Poznań : "Media Rodzina", 2010.  
Sygn. St.Ks 34973
5. **Instrukcja samoobsługi człowieka** / Grażyna Dobroń. - Warszawa : "Czarna Owca", 2010.  
Sygn. BSdzW 39947, WypRz 236132
6. **Jak doskonalić siebie i wywierać wpływ na życie innych** / Dale Carnegie & Associates ; przekł. Dorota Piotrowska. - Warszawa : "Studio Emka", 2013.  
Sygn. Ł.Ks 36551, SdzKs 43302
7. **Motywacja : metoda sześciu kroków** / Michael V. Pantalon ; przeł. Agata Błaż. - Wyd. 2. w jęz. pol. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018.  
Sygn. M.Ks 67596, K.Ks 50373
8. **Nadaj życiu sens czyli Jak kształtować własną przyszłość dzień po dniu** / Gladeana McMahon ; [tł. Michał Filipczuk]. - Kielce : "Jedność", 2007.  
Sygn. M.Ks 57385, Ks 231505
9. **Nie porzucaj marzeń** / Augusto Cury ; tłumaczenie Katarzyna Stachowicz. - Warszawa : HarperCollins Polska, 2018.  
Sygn. M.Ks 67511, M.Ks 67609
10. **Poszukiwanie siebie** / Jerzy Mellibruda. - Warszawa : Instytut Psychologii Zdrowia. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, 2001.  
Sygn. BMWyp 60762, WypRz 238120

11. **Moc pozytywnego myślenia** / Norman V. Peale ; [przekł. Marta Umińska]. - Warszawa : "Studio Emka", [ok. 2008].  
Sygn. St.Ks 36333
12. **Oblicza umysłu : ucząc się kreatywności** / Ken Robinson ; przeł. Aleksander Baj. - Kraków : "Element", 2010.  
Sygn. M.Ks 60398, Ł.Ks 36638, St.Ks 36578
13. **Pełnia twoich możliwości : jak dać z siebie wszystko, osiągnąć cel i uniknąć wypalenia** / Brad Stulberg, Steve Magness ; tł. Mariusz Gądek. - Kraków : Otwarte, 2018.  
Sygn. M.Ks 67432
14. **Pokochać siebie** / Anna Dodziuk. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2009.  
Sygn. M.Ks 58901
15. **Psychologia sukcesu** / Judith Leary-Joyce ; tł. Jarosław Sawicki. - Warszawa : Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, 2012.  
Sygn. M.Ks 61119, Ks 238914
16. **Sekret** / Rhonda Byrne. - Wyd. 2. - Warszawa : Nowa Proza, 2010.  
Sygn. SdzKs 42037
17. **Szczęśliwy mózg : wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie** / Rick Hanson ; przekł. Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020.  
Sygn. SdzKs 48364
18. **Twój mózg w działaniu : strategie pokazujące, jak walczyć z rozproszeniem, odzyskiwać koncentrację i pracować mądrzej przez cały dzień** / David Rock ; wstęp Daniel J. Siegel ; przeł. Aleksander Gomola. - Poznań : "Rebis", 2014.  
Sygn. Ks 241988
19. **Wyzwalacze** / Marshall Goldsmith, Mark Reiter ; [tł. Marcin Machnik]. - Gliwice : "Helion", 2016.  
Sygn. M.Ks 66807, Ks 244560
20. **Zaufaj życiu : nie zakochuj się w przelatującym wróble** / Marcin Fabjański. - Warszawa : Dom Wydawniczy PWN, 2014.  
Sygn. BSdzW 45994
21. **Zrób to od razu : program osobistej efektywności** / Kerry Gleeson ; przekł. Anna Zdziemborska. - Wyd. 2. zm. (poszerz.,uzup. i uaktualnione), dodr. - Poznań : "Rebis", 2013.  
Sygn. Ł.Ks 36444

#### Artykuły:

1. **Bądź swoim szefem** / Ewa Iskierka-Kasperek.// Psychologia w Szkole. - 2012, nr 4, s. 4-13
2. **Do czego jesteś zdolny** / Krzysztof Śliwiński.// Charaktery. - 2015, nr 9, s. 20-29
3. **Działaj zgodnie ze swoimi talentami** // Coaching. - 2020. nr 3, s. 25-29
4. **Jaka jest przepustka do pewności siebie?** / Katarzyna Malinowska.// Charaktery. - 2021, nr 11, s. 64-67
5. **Kierowanie własnym rozwojem : kontekst teoretyczny zjawiska** / Magdalena Jančina, Dorota Kubicka.// Psychologia Rozwojowa. - T. 19, nr 4 (2014), s. 31-48
6. **Łączność z naturą a funkcjonowanie psychiczne człowieka** / Marta Szydłowska-Pierzak.// Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2020, nr 2, s. 19-26
7. **Masz skrzydła. Naucz się ich używać i leć : Czy umiem stawać po swojej stronie?** / Martyna Goryniak.// Charaktery. - 2021-2022, nr 12-1, s. 14-19
8. **Odkryj mistrza w sobie** / Sylwia Monostori.// Coaching 2020. nr 3, s. 62-65
9. **Odwaga bycia sobą** / Martyna Goryniak.// Charaktery. - 2021, nr 6, s. 17-22
10. **Pojęcie normy, normalności i zdrowia** / Lidia Cierpiałkowska, Helena Sęk.// W: **Psychologia kliniczna** / red. nauk. Lidia Cierpiałkowska, Helena Sęk. - Warszawa : PWN, 2017 S. 49-61.  
BMCzy 67062, Ks 245570, BłCzy 37529
11. **Porażka nie taka zła** / Klaudia Waryszak-Lubaś.// Sygnał. - 2019, nr 1, s. 42-44
12. **Postaw na siebie!** / Iwona Majewska-Opiełka ; rozm. przepr. Daria Poniedziałek.// Doradca Nauczyciela Przedszkola. - 2014, nr 12, s. 9-11
13. **Potęga efektywności osobistej** / Sylwia Monostori.// Coaching. - 2021, nr 1, s. 54-57
14. **Poznaj siebie** / Quassim Cassam.// Charaktery. - 2017, nr 2, s. 44-47

15. **Poznaj swoje talenty** / Krzysztof Śliwiński.// Charaktery. - 2014, nr 6, s. 50-53
16. **Praktyczna ścieżka rozwoju** / Jarosław Kordziński.// Dyrektor Szkoły. - 2015, nr 9, s. 30-33
17. **Realny optymizm : ćwiczenia z pozytywnego myślenia** / Adriana Kloskowska.// Biologia w Szkole. - 2021, nr 4, s. 32-39
18. **Rezyliencja klucz do dobrostanu** / Agnieszka Zawadzka-Jabłonowska.// Coaching. - 2021, nr 4, s. 56-58.
19. **Rozwój osobisty nauczyciela, czyli tędy droga (cz. 1)** / Małgorzata Taraszkiewicz.// Psychologia w Szkole. - 2011, nr 1, s. 51-58
20. **Samokształtowanie się praktyków pedagogicznych** / Bartłomiej Gołek.// Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych. - T. 66 (2013), s. 69-87  
Sygn. Cz 17994
21. **Samorozwój jako źródło dobrostanu** / Adriana Kloskowska.// Głos Pedagogiczny. - 2021, nr 125, s. 24-29
22. **Samorozwój jako źródło dobrostanu** / Adriana Kloskowska.// Życie Szkoły. - 2021, nr 9, s. 25-29
23. **Scenariusz dla siebie** / Małgorzata Łysiak, Piotr Oleś.// Charaktery. - 2015, nr 4, s. 18-27
24. **Smak życia** / Fred Bryant.// Charaktery. - 2015, nr 3, s. 72-73
25. **Straty i zyski zasobów osobistych a wypalenie zawodowe na przykładzie badań nauczycieli** / Aleksandra Jędrzysek-Geisler, Paweł Izdebski.// Edukacja. - 2019, [nr] 1, s. 20-39
26. **Ulepszać życie, czyli jak skutecznie wprowadzać zmiany**/ Małgorzata Łuba.// Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 9, s.45-48
27. **Uwierz w "da się"** / Anna Srebrna ; rozm. przepr. Magda Brzezińska.// Charaktery. - 2015, nr 1, s. 28-35
28. **Wczoraj minęło, jutro nie nadeszło, życie jest dziś** / Wiesław Łukaszewski.// Charaktery. - 2010, nr 11, s. 18-27
29. **Zaprojektuj swoje życie** / Joanna Chmura.// Coaching. - 2020. nr 3, s. 10-15
30. **Zarządzanie własnym rozwojem** / Jarosław Kordziński.// Dyrektor Szkoły. - 2015, nr 8, s. 31-33
31. **Zdrowie psychiczne, higiena psychiczna - edukacja dla dobrostanu psychicznego : aktualność koncepcji i poglądów Kazimierza Dąbrowskiego** / Ewa Syrek.// Pedagogika Społeczna. - 2019, nr 3, s. 223-235
32. **Zostań swoim coachem** / Małgorzata Pomianowska.// Dyrektor Szkoły. - 2021, nr 7, s. 53-54
33. **Życ z inicjatywą** / Małgorzata Łuba.// Głos Pedagogiczny. - 2016, nr 12, s. 22-26 ; 30-35