



XXIII Seminarium dla Nauczycieli Bibliotekarzy:

"Między książką, technologią a człowiekiem – dobrostan w bibliotece"

zestawienie bibliograficzne

Zestawienie bibliograficzne odnotowuje zbiory Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Gdańsku w wyborze. Podzielone jest ze względu na rodzaj dokumentów na 3 części: książki, artykuły z czasopism, multimedia. W ich obrębie publikacje uszeregowano alfabetycznie według tytułu publikacji.

Książki

1. Co cię wzmacnia : jak żyć pełnią życia w obliczu zmian i niepewności dzięki technikom terapii akceptacji i zaangażowania / Louise L Hayes, Joseph Ciarrochi, Ann Bailey. — Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024. — ISBN 9788382581560
Sygn. [219897](#)
2. Cyfrowe szaleństwo : jak media społecznościowe napędzają kryzys zdrowia psychicznego i jak odzyskać równowagę / Nicholas Kardaras. — Warszawa : CeDeWu, 2023. — ISBN 9788381026420
Sygn. [216768](#)
3. Dlaczego nie uczą nas TEGO w szkole? : nowe, zaskakująco proste podejście do życiowych wyzwań / Alice Sheldon. — Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2024. — ISBN 9788382524833
Sygn. [220260](#)
4. Dobrostan : o szczęśliwym, bogatym i spełnionym życiu / Agnieszka Maciąg . — Kraków : Wydawnictwo Otwarte, 2024. — ISBN 9788381353984
Sygn. [220380](#), [221302](#)
5. Dobrostan pomorskiego nauczyciela / red. Irmina Buczek. — Gdańsk : Centrum Edukacji Nauczycieli, 2020. — ISBN 9788386526260
Sygn. [209883](#)

6. Dogadaj się z emocjami : przewodnik po uczuciach : jak lepiej je rozpoznawać i nauczyć się je regulować / Milena Wojnarowska. — Kraków : Znak Koncept, 2024. — ISBN 9788324094714
Sygn. [220262](#)
7. Jak nauczyć się akceptować to, czego nie można zmienić / Janina Scarlet. — Warszawa : Muza, 2023. — ISBN 9788328725430
Sygn. [218170](#)
8. Jak wspierać poczucie własnej wartości : psychoterapeutyczny pomocnik dla niewierzących w siebie / Redakcja Iwona Zabielska-Stadnik. — Warszawa : Ringier Axel Springer Polska, copyright 2024. — ISBN 9788382504187
Sygn. [222030](#)
9. Medytacja to nie to, co myślisz : dlaczego uważność jest tak istotna / Jon Kabat-Zinn. — Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2024. ISBN 9788383821542
Sygn. [221355](#)
10. Mindfulness : trening uważności / J. Mark G Williams. — Wyd. 3. — Warszawa : Edgar, 2023. — ISBN 9788367816540
Sygn. [219760](#)
11. Mózg na detoksie : oczyścić swój umysł, by sprawniej myśleć, wzmocnić relacje i znaleźć szczęście / David Perlmutter, Austin Perlmutter, Kristin Loberg. — Gliwice : Helion, copyright 2023. — ISBN 9788383226996
Sygn. [219433](#)
12. Nić Ariadny : w poszukiwaniu siebie i wewnętrznej harmonii / Novae Res-Wydawnictwo Innowacyjne. Pbl. — Gdynia : Novae Res, © 2025. — ISBN 9788383734644
Sygn. [221373](#)
13. Nie daj się emocjom : jak zachować spokój, odnaleźć równowagę i uwolnić się od destrukcyjnych zachowań dzięki technikom terapii DBT : poradnik dla nastolatków / Sheri Van Dijk. — Sopot : GWP, 2025. ISBN 9788382581980
Sygn. [221755](#)
14. Nie musisz : od kultu osiągnięć do wypalonych pokoleń / Mikołaj Marcela. — Kraków : Wydawnictwo Znak, 2024. — ISBN 9788324068548
Sygn. [219928](#)
15. Niewolnicy dopaminy : jak odnaleźć równowagę w epoce obfitości / Anna Lembke. — Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, copyright 2023. — ISBN 9788382028058

Sygn. [216103](#)

16. Odpuść sobie! : jak uwolnić się od natłoku myśli i osiągnąć spokój / Susan Nolen-Hoeksema. — Wydanie III (poprawione). — Warszawa : Zwierciadło, 2025. — ISBN 9788381326452

Sygn. [221849](#)

17. Potrafię przegrywać : karty pracy dla dzieci i młodzieży w wieku 8-15 lat mających problemy z zaakceptowaniem porażki, w tym uczniów ze spektrum autyzmu / Agnieszka Kolanko. — Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024. — ISBN 9788383097329

Sygn. [222259](#)

18. Pozytywna dyscyplina dla zapracowanych i przemęczonych rodziców : jak harmonijnie łączyć życie osobiste, rodzinne i zawodowe oraz osiągnąć trwały dobrostan / Jane Nelsen, Kristina Bill, Joy Marchese. — Milanówek : Pozytywna Dyscyplina, 2022. — ISBN 9788395989643

Sygn. [216308](#)

19. Przebodźcowani : szukając siebie w świecie nadmiaru / Urszula Sołtys-Para. — Gliwice : Sensus, copyright 2024. — ISBN 9788328902695

Sygn. [221401](#)

20. Spokojny mózg : neuronaukowe i psychologiczne narzędzia budowania odporności psychicznej / Justyna Żejmo. — Gliwice : Sensus, 2024. — ISBN 9788383227870

Sygn. [221967](#)

21. Samo-współczucie : poradnik dla dzieci : 81 ćwiczeń które pomogą dziecku zaprzyjaźnić się ze sobą / Lorraine M Hobbs, Amy C Balentine. — Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024. — ISBN 9788367665230

Sygn. [219959](#), [220307](#)

22. Szczęścia można się nauczyć : Ewa Woydyłło w rozmowie z Agnieszką Radomską / Ewa Woydyłło. Warszawa : Zwierciadło— 2025. — ISBN 9788381326797

Sygn. [222210](#)

23. Uważność : ćwiczenia dla dzieci w wieku 5-7 lat : ponad 60 zadań pomagających osiągnąć spokój i skupienie oraz wyrazić współczucie / Lara Hocheiser. — Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024. — ISBN 9788383095851

Sygn. [221447](#)

24. Uważność : ćwiczenia dla dzieci w wieku 8-12 lat : ponad 60 zadań pomagających osiągnąć spokój i skupienie oraz dokonywać dobrych wyborów / Hannah Sherman. — Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024. — ISBN 9788383095868
Sygn. [220146](#)
25. Wyczerpani : jak odzyskać radość życia w świecie, który przytłacza / tł. Dorota Pomadowska. — Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2024. — ISBN 9788383801063
Sygn. [221462](#)
26. Zdrowie psychiczne kobiety : jak zatroszczyć się o siebie / Cate Howell. — Warszawa : RM, copyright 2025. — ISBN 9788381519526
Sygn. [221864](#)
27. Zjadani przez ekrany! : jak odzyskać czas, przestrzeń i relacje / Jean-Baptiste Bienven. — Poznań : Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W Drodze, 2024. — ISBN 9788379066728
Sygn. [219257](#)
28. Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności : proste ćwiczenia i praktyki na wzmocnienie umysłu, poprawę koncentracji, diagnozę oraz usunięcie samoograniczających nawyków i odblokowanie relacji / Daniel G Amen. — Białystok : Vital Gwarancja Zdrowia, 2023. — ISBN 9788382725575
Sygn. [219509](#)

Artykuły z czasopism

1. Architektura dobrostanu : jak przestrzeń, którą się otaczamy wpływa na nasze samopoczucie? / Wilkowska, Monika // *Charaktery*. — 2025, nr 5-6 (331), s. 86-89. — ISSN 1427-695X
Sygn. [013074](#)
2. Bibliotekarz w świecie polikryzysu : jak zadbać o dobrostan? / Joanna Chapska // *Bibliotekarz*. — 2025, nr 5, s. 4-8. — ISSN 0208-4333
Sygn. [050](#)
3. Cyber-szczęście - jak okiełznać cyfrowe technologie, by uczynić życie lepszym / Paweł Fortuna // *Charaktery*. — 2025, nr 1-2 (329), s. 48-52. — ISSN 1427-695X
Sygn. [013074](#)

4. Dobrostan nauczyciela, czyli jak znaleźć równowagę między pracą a życiem osobistym? / Adriana Kłoskowska // *Życie Szkoły*. — 2025, nr 1, s. 40-44. — ISSN 0137-7310
Sygn. [08](#)
5. Dobrostan psychiczny dzieci / Marlena Stradomska // *Meritum*. — 2024, nr 2 (73), s. 22-27. — ISSN 1896-2521
Sygn. [014661](#)
6. Dzieciństwo w antropocenie (informacja o raporcie UNICEF - miejsca i przestrzenie: wpływ środowiska na dobrostan dzieci) / Izabela Kasprówska // *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. — 2024, nr 3, s. 5-11. — ISSN 0552-2188
Sygn. [0346](#)
7. Hygge : koncepcja i wpływ na dobrostan społeczny i emocjonalny / Katarzyna Bocheńska-Włostowska // *Remedium*. — 2023, nr 7-8, s. 2-4. — ISSN 1230-7769
Sygn. [012718](#)
8. Jak odnaleźć spokój w niespokojnym świecie? : praktyki uważności / Bartosz Jakimiec // *Charaktery*. — 2025, nr 1-2 (329), s. [90]-93. — ISSN 1427-695X
Sygn. [013074](#)
9. Jak połączyć dwa języki - język psychologii pozytywnej z językiem szkolnej praktyki? : o budowaniu jakości życia ucznia, nauczyciela, rodziców / Elżbieta Nerwińska // *Meritum*. — 2024, nr 1 (72), s. 56-61. — ISSN 1896-2521
Sygn. [014661](#)
10. Jak uważność zmienia naszą codzienność? / Małgorzata Jakubczak // *Charaktery*. — 2024, nr 9-10 (327), s. 89-92. — ISSN 1427-695X
Sygn. [013074](#)
11. Jak zadbać o dobrostan i wytyczać granice / Elżbieta Gofron // *Przedszkole*. — 2023, nr 8 (165), s. 47-49. — ISSN 2391-4602
Sygn. [016863](#)
12. Medytacja i mindfulness a ich wpływ na dobrostan / Kinga Bartkowiak // *Przedszkole*. — 2022, nr 3 (149), s. 46-48. — ISSN 2391-4602
Sygn. [016863](#)
13. Scenariusz lekcji : dbam o swój dobrostan psychiczny / Ewelina Polak-Janik // *Głos Pedagogiczny*. — 2023, nr 144, s. 31-33. — ISSN 1899-6760
Sygn. [015928](#)

14. W poszukiwaniu równowagi : jak nauczyć się powracać do siebie? / Malwina Huńczak // *Charaktery*. — 2025, nr 1-2 (329), s. [10]-14. — ISSN 1427-695X
Sygn. [013074](#)
15. Wabi-sabi, czyli sztuka doceniania niedoskonałości w codziennym życiu / Nobuo Suzuki // *Charaktery*. — 2025, nr 1-2 (329), s. 80-81. — ISSN 1427-695X
Sygn. [013074](#)
16. Wellmania, czyli szczęście na skróty / Paweł Fortuna // *Charaktery*. — 2025, nr 5-6 (331), s. 6-1. — ISSN 1427-695X
Sygn. [013074](#)
17. Uważna Szkoła® – supermoce nauczyciela w nowoczesnej edukacji / Bogna Gąsiorowska // *Głos Pedagogiczny*. — 2025, nr 154, s. 68-71. — ISSN 1899-6760
Sygn. [015928](#)
18. Z uważnością na siebie – czyli jak wspierać innych i uniknąć wypalenia, zmęczenia współczuciem i traumy zastępczej / Bartosz Jakimiec // *Psychologia w Praktyce*. — 2025, nr 2 (50), s. 54-59. — ISSN 2543-6066
Sygn. [018080](#)
19. Żeby coś zyskać, trzeba coś stracić / Paweł Pilich // *Charaktery*. — 2024, nr 9-10 (327), s. [44]-45. — ISSN 1427-695X
Sygn. [013074](#)

Multimedia

1. Toksyczna pozytywność / Whitney Goodman. — 1 płyta CD. — [Piaseczno] : Storybox.pl ; [Poznań] : Wydawnictwo Filia, © 2022. — ISBN 9788382803112
Sygn. Plc [2438](#)

Sporządziła:

Małgorzata Kamińska

Wydział Informacji i Wspomagania Placówek Oświatowych PBP w Gdańsku

Gdańsk, 10.09.2025 r.

Opisy bibliograficzne sporządzono na podstawie danych z baz komputerowych PBP i są zgodne z obowiązującymi normami:

PN-N-01152-13:2000P Opis bibliograficzny. Dokumenty elektroniczne

PN-ISO 690:2012 Informacja i dokumentacja. Wytyczne opracowania przypisów bibliograficznych i powołań na zasoby informacji