

ACH TEN STRES

zestawienie bibliograficzne książek prezentowanych na wystawie w Wypożyczalni PBW

1. Allen David, Williams Mike, Wallace Mark, *Getting Things Done dla nastolatków : jak ogarnąć wiele spraw i zyskać mnóstwo czasu*, Helion SA, Gliwice, 2020, ISBN 9788328351806

sygn. GCWYP 190980

sygn. GRWYP 42391

2. Beer Peter, *Kuracja antystresowa : proste ćwiczenia i techniki, które pomogą skutecznie wyeliminować stres z Twojego życia*, Wydawnictwo Vital, Białystok, 2019, ISBN 9788381680158

sygn. CGWYP 185879 + 2 karty

sygn. ZYWYP 41110

3. Bruce Eimer, Moshe S. Torem, *10 sposobów jak pokonać lęk przed zmieniającym się światem*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sopot, 2007, ISBN 9788374891158

sygn. CGWYP 186700

4. Brzezińska Małgorzata , *Proaktywna starość, strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Difin, Warszawa, 2011, ISBN 9788376413679

sygn. CGWYP 101628

sygn. CGWYP 108342

sygn. GRWYP 34820

sygn. SOWYP 50968

sygn. ZYWYP 31491

**5. Chybicka Aneta, Poszewicka Katarzyna , *Zaplanuj swoje szczęście :
praktyczne ćwiczenia z myślenia i działania*, CeDeWu, Warszawa, 2018,
ISBN 9788375561494**

sygn. CGWYP 184136

sygn. ZYWYP 40089

**6. Chybicka Aneta, Puchalska Malwina, *Rozwojownik inspirujący
poradnik rozwoju szczęścia osobistego*, Gdańskie Wydawnictwo
Psychologiczne, Sopot, 2016, ISBN 9788323225218**

sygn. CGWYP 181745

sygn. GRWYP 38872

sygn. NDWYP 38123

sygn. SOWYP 55505

sygn. ZYWYP 38978

**7. Dobińska Gabriela, Cieślikowska-Ryczko Angelika, *Techniki
i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii : scenariusz***

***pracy z dziećmi i młodzieżą, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego,
Łódź, 2019, ISBN 9788381424073, ISBN 9788381424080***

sygn. GCWYP 188021

sygn. GCWYP 189504

sygn. GCWYP 190899

sygn. BLWYP 30527

sygn. GRWYP 42092

sygn. NDWYP 40137

sygn. SOWYP 58981

sygn. ZYWYP 40681

**8. Greenberg Melanie, *Mózg odporny na stres : zapanuj nad
emocjonalną reakcją na stres*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań, 2018,
ISBN 9788380623330**

sygn. CGWYP 182763

sygn. BLWYP 29521

sygn. GRWYP 41298

sygn. NDWYP 38812

sygn. SOWYP 57102

sygn. ZYWYP 39368

**9. Kaian Kochanowska Ewa , *Uważność : spokojny umysł, jasne myśli,
dobre życie*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce, 2018,
ISBN 9788365933621**

sygn. CGWYP 185627

10. Klepacka-Gmyz Ewa , *Kiedy Twoja wrażliwość staje się zaletą : dla poszukujących spokoju i życia bez stresu: czuję, myślę, zmieniam*, Wydawnictwo Zwiarcia dło, Warszawa, 2020, ISBN 9788381321624

sygn. CGWYP 191674

sygn. BLWYP 31093

sygn. ZYWYP 41782

11. Knight Sarah, *Jak uspokoić swoje myśli : dla wszystkich, którzy martwią się na zapas*, Muza, Warszawa, 2020, ISBN 9788328713468

sygn. GCWYP 191670

sygn. BLWYP 31055

sygn. ZYWYP 41779

12. Kubiak Hanna, *Optymizm jako czynnik wspomagający radzenie sobie ze stresem przez matki dzieci z mózgowym porażeniem*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań, 2012, ISBN 9788323225218, seria Psychologia i Pedagogika / Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, ISSN 0083-4254 ; nr 184, ISBN 9788323225218

sygn. CGWYP 157762

13. *Nastolatkiem być... : opowiadania terapeutyczne dla młodzieży wraz ze scenariuszami zajęć biblioterapeutycznych*, Drożdżewicz

Krystyna, Ippoldt Lidia , Kopec Małgorzata, Urząd Miasta i Gminy [et al.], Skawina, 2016, ISBN 9788360941874

sygn. GCWYP 173454

sygn. GCWYP 181865

sygn. GCWYP 181866

14. Popiel Agnieszka , Pragłowska Ewa , Zawadzki Bogdan , *Skuteczne działanie w stresie : osobisty niezbędnik, zatrzymaj się, zwolnij, zastanów się, zaplanuj, zadbaj*, Gdańskie Wydawnictwo

Psychologiczne, Sopot, 2019, ISBN 9788374897808

sygn. GCWYP 187528

sygn. GCWYP 189876

sygn. GCWYP 192051

sygn. BLWYP 30286

sygn. GRWYP 41877

sygn. SOWYP 58942

sygn. ZYWYP 40673

15. Popiel Agnieszka , Pragłowska Ewa , Bogdan Zawadzki , [et. al], *Skuteczne działanie w stresie : program profilaktyki PTSD dla osób narażonych na traumatyzację zawodową*, Gdańskie Wydawnictwo

Psychologiczne, Sopot, 2019, ISBN 9788374897792

sygn. CGWYP 188008

sygn. CGWYP 189875

sygn. GRWYP 41876

sygn. SOWYP 58941

sygn. ZYWYP 40672

16. Saunders Charmaine, *Mężczyzna i stres : przewodnik męczyzny w drodze do dobrego i zdrowego życia*, Prószyński i S-ka, Warszawa, 1999, ISBN 837180590X

sygn. CGWYP 188329

17. Stążka-Gawrysiak Agnieszka, *Self-Regulation : opowieści dla dzieci, o tym jak działać, gdy emocje biorą górę*, Znak Emotikon, Kraków, 2020, ISBN 9788324052134

sygn. CGWYP 191783

sygn. ZYWYP 41997

18. Storoni Mithu, *Wolni od stresu : jak nauka pomaga uodpornić się na stres*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2019, ISBN 9788380159099

sygn. CGWYP 185632

sygn. CGWYP 186795

sygn. BLWYP 29830

sygn. GRWYP 41635

sygn. SOWYP 58558

sygn. ZYWYP 40252

**19. Terelak Jan Feliks, *Stres życia : perspektywa psychologiczna*,
Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego,
Warszawa, 2017, ISBN 9788380903197**

sygn. CGWYP 184386

sygn. ZYWYP 38983

**20. Wheeler Claire Michaels, *10 prostych sposobów radzenia sobie
ze stresem*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk ; Sopot,
2011, ISBN 9788374893343**

sygn. GCWYP 107409

sygn. BLWYP 21451

sygn. GRWYP 35618

sygn. SOWYP 50923

**21. Witkin Georgia, *Stres kobiety : jak radzić sobie ze stresem
w latach dziewięćdziesiątych*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań, 1998,
ISBN 8371205090**

sygn. CGWYP 143178

**22. Wrona-Polańska Helena, *Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie
ze stresem: psychologiczne*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej
w Krakowie, Kraków, 2003, ISBN 8372712182**

sygn. GCWYP 84681

sygn. GCWYP 123535

sygn. BLWYP 16839

23. Yamada Kobi, Besom Mae, *Co robisz z problemem?*, Wydawnictwo

Levyz, Olsztyn, 2018, ISBN 9788394907143

Położenie: Goćławska

sygn. CGWYP 189210

sygn. BLWYP 31228

sygn. SOWYP 58585

sygn. ZYWYP 40629

Opracowały:

Sylwia Jaworska,

Iwona Kowalska-Michalska,

Bożena Stacewicz

WYDZIAŁ UDOSTĘPNIANIA ZBIORÓW

Listopad 2020

