



CDN

Centrum Doskonalenia Nauczycieli
w Koninie

Rozwój osobisty – rozwiń swój potencjał

**BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA W SŁUPCY
POLECA WYBRANE DZIEŁA**

Adnotacja bibliograficzna

W tej książce znajdziesz najważniejsze informacje i wskazówki dotyczące rozwoju osobistego. Autor opisuje proces polegający na stawaniu się lepszym człowiekiem, jak również na polepszaniu ludzkiego życia w różnych obszarach. Najprościej mówiąc, jest to dążenie do maksymalizacji ludzkiego potencjału. Słowa swoje kieruje do wszystkich ludzi, w szczególności skupiając się na tych, którzy chcieliby zmienić swoje życie na lepsze.

Glinka Grzegorz

Narzędzia rozwoju osobistego : medytacje, wizualizacje i inne techniki uwalniania emocji oraz kreowania pewności siebie / Grzegorz Glinka. – Białystok : Studio Astropsychologii Jeszcze Lepsze Jutro, 2020.



Sygnatura: 31730

Adnotacja bibliograficzna

Jeśli potrzebujesz książki motywacyjnej, która zmieni Twój sposób postrzegania świata, to pozycja *Twoja wewnętrzna moc*. Jak żyć dobrze w niespokojnych czasach z pewnością Ci się spodoba. Dowiesz się z niej, jak dostosować się do globalnych przemian i jak podejmować ryzyko, z korzyścią dla siebie. Będziesz wiedzieć także jak zarządzać lękiem, który pojawia się w trudnych sytuacjach i jak zmieniać wyzwania na wezwania do własnego rozwój.

Maciąg Agnieszka

Twoja wewnętrzna moc : jak żyć dobrze w niespokojnych czasach / Agnieszka Maciąg ; zdjęcia Robert Wolański. Wydanie I. – Kraków : Otwarte, 2020.



Sygnatura: 32018

Adnotacja bibliograficzna

Innowacyjność. Chyba trudno o słowo, które w ostatnich latach zrobiłoby większą karierę. Można pokusić się o twierdzenie, że nasze stulecie będzie kiedyś nazywane wiekiem innowacyjności. Kreatywność, szukanie nowych, niestandardowych rozwiązań, pomysłów usprawniających życie, ucieczka od sztampy - bez tego ciężko myśleć o rozwoju biznesu, gospodarki, sztuki... Twórcze myślenie jest kotłem zamachowym wprawiającym świat w ruch.

Tylko czy można się takiego sposobu myślenia i działania nauczyć?

Otóż nie.

Nie można się nauczyć. Inaczej - nie trzeba, bo każdy z nas jest twórczy i kreatywny. Innowacyjny. Wystarczy jedynie pozwolić umysłowi otworzyć się na nieszablonowe myślenie. Jak to zrobić? Chociażby poprzez ćwiczenia. Na przykład takie, jakie znalazły się w tej książce! Autorki przygotowały kompletny zestaw treningowy dla umysłu, pozwalający każdemu w ciągu 31 dni odkryć i rozwinąć swój kreatywny potencjał. Jesteś na to gotowy? To może na początek wyobraź sobie, jak mogłaby brzmieć muzyka Marsjan.

Już? Prawda, że to proste, a ileż przy tym satysfakcji i zwykłej frajdy. Zatem do dzieła, świat czeka na nowych odkrywców w stylu Stephanie Kwolek i Mikołaja Kopernika!

Mechło Paulina

Trening innowacyjnego myślenia : rozwiń swój kreatywny potencjał w 31 dni / Paulina Mechło, Olga Geppert.
Gliwice : Wydawnictwo Helion, copyright 2020.



Sygnatura: 32104

Adnotacja bibliograficzna

Nie osiągniesz tego, co chcesz. Osiągniesz to, co wypracujesz.

Badania jednoznacznie pokazują, że 92% ludzi nigdy nie osiąga wyznaczonych celów.

Należysz do nich? Jeśli tak, to mamy dla ciebie dobrą wiadomość: nie brakuje ci żadnych umiejętności, lecz skutecznego systemu do osiągania celów. Do takiego wniosku doszedł Dominik Spenst podczas rekonwalescencji po poważnym wypadku motocyklowym. Zauważył, że wystarczy zaledwie sześć minut dziennie, by rozwinąć w sobie nawyki niezbędne do osiągnięcia szczęścia.

W łatwych krokach – przez trzy minuty rano i trzy minuty wieczorem – możesz ulepszać każdy kolejny dzień. Skoncentruj się na tym, co pozytywne w tobie i wokół ciebie. Niech twoje dobre samopoczucie stanie się twoim osobistym projektem. Będziesz wówczas bardziej uważny i swobodny. Nauczysz się oddzielać wewnętrzne szczęście od zewnętrznych okoliczności. I odkryjesz, co czyni cię spełnionym.

Bo dobre nawyki oznaczają dobre życie!

Spents Dominik

Moc sześciu minut : codziennik motywacyjny / Dominik Spenst ; tłumaczenie Piotr Grzegorzewski, Marcin Wróbel. Wydanie I. – Kraków : Otwarte, 2020.



Sygnatura: 32001

Adnotacja bibliograficzna

Ile to już razy powtarzałeś, że chciałbyś być bardziej pewny siebie? To życzenie samo się nie spełni. Bo nic się nie zmieni bez twojego udziału!

Ludzie, którzy mają silne poczucie własnej wartości, w pozytywny sposób myślą o sobie i o innych. Są optymistami i otwarcie wyrażają swoje myśli i potrzeby. Nie boją się szczerości i krytyki. Cieszą się lepszym zdrowiem – zarówno psychicznym, jak i fizycznym. Wysoka samoocena wpływa także na ich podejście do życia.

Stefanie Stahl, najstynniejsza niemiecka psychoterapeutka, autorka bestsellerowych książek „Odkryj swoje wewnętrzne dziecko” i „Kochaj najlepiej, jak potrafisz”, jest pewna, że niska samoocena to nie dożywotni wyrok. Opisuując sytuacje z życia wzięte, pozwala zrozumieć powielane latami zachowania i schematy, daje również receptę na to, jak myśleć o sobie dobrze.

Stahl Stefanie

Jak myśleć o sobie dobrze? : o sztuce akceptacji i życiu bez lęku / Stefanie Stahl ; tłumaczenie Sylwia Miłkowska, Marta Książkiewicz. Wydanie I. – Kraków : Otwarte, 2020.



Sygnatura: 31999

Adnotacja bibliograficzna

Joanna Steinke-Kalembka proponuje podejście do wychowania polegające na budowaniu wspierającej relacji z dzieckiem i współdziałaniu. Motywowanie nie musi być przeciąganiem liny między dorosłym a dzieckiem. Zamiast metod opartych na nagrodach i karach, groźbach czy przekupstwach autorka prezentuje sprawdzone sposoby, które powstrzymują potrzebę „naprawiania” dziecka oraz pomagają skutecznie komunikować swoje oczekiwania oraz wprowadzać zasady, które będą wspólnie przestrzegane.

Steinke-Kalembka Joanna

Dodaj mi skrzydeł! : jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną? / Joanna Steinke-Kalembka. Warszawa : Samo Sedno Edgard, 2017.



Sygnatura: 31018

Adnotacja bibliograficzna

W ostatnich latach mamy do czynienia z pojawieniem się wielu nowych teoretycznych oraz empirycznych badań nad emocjami i motywacją ludzką. Proponowana pozycja prezentuje i opisuje wybrane sposoby badania różnych komponentów emocji oraz zasadniczych, szczególnie istotnych ludzkich motywów. Każda z części opracowania zawiera szeroką analizę teoretycznych podstaw wybranych metod, wśród których są narzędzia psychometryczne, techniki bardziej swobodne, metody eksperymentalne i psychofizjologiczne, zarówno już sprawdzone, jak i metody znajdujące się fazie tworzenia i weryfikacji. Praca jest napisana przez różnych znawców szczegółowej problematyki z zakresu psychologii emocji i motywacji.

Metody

Metody badania emocji i motywacji / redakcja naukowa Henryk Gasiul. Warszawa : Difin, 2018.



Sygnatura: 31113

Adnotacja bibliograficzna

Książka stanowi interesujące studium teoretyczno-empiryczne na temat tożsamości nieletnich i ich motywacji do zmiany osadzonej w rzeczywistości przebywania w placówce resocjalizacyjnej.

Kupiec Hubert

Tożsamość nieletnich a motywacja do zmiany w warunkach placówki resocjalizacyjnej / Hubert Kupiec.
Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2019.



Sygnatura: 31607

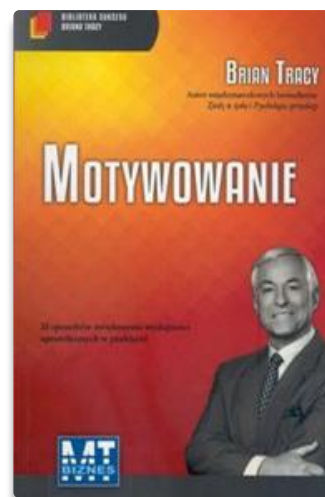
Adnotacja bibliograficzna

Jednym z twoich najważniejszych obowiązków jako menedżera jest motywowanie pracowników do jak najlepszej pracy. Menedżerowie, którzy stwarzają satysfakcjonujące i wyzwalające energię warunki pracy, ograniczają fluktuację kadr, jednocześnie zwiększając wydajność oraz jakość.

W tej książce Brian Tracy, ekspert w zakresie sukcesu, korzystając ze swojego wieloletniego doświadczenia, przedstawia 21 łatwych do opanowania i skutecznych metod zwiększenia efektywności zarówno pojedynczych osób, jak i zespołów.

Tracy Brian

Motywowanie / Brian Tracy ; przekł. Marek Rostocki.
Warszawa : MT Biznes, 2017.



Sygnatura: 31402



Oprac. Anna Nowak