***PEWNOŚĆ SIEBIE
wybór literatury ze zbiorów CDN Publicznej Biblioteki Pedagogicznej
 w Koninie i jej filii***

**WYDAWNICTWA ZWARTE :**

1. BUDOWANIE pewności siebie : dla nastolatków : jak poradzić sobie z lękiem społecznym, być asertywnym i uwierzyć w siebie / Ashley Vigil-Otero, Christopher Willard. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024

**Sygnatura: 106567, 106438 (Konin)**

**Sygnatura: 41303 (Koło)**

**Sygnatura: 50381 (Turek)**

1. JAK bez napięć wychowywać pewne siebie dziecko / Michaeleen Doucleff. - Warszawa : Muza, 2022

**Sygnatura: 40889 (Koło)**

1. JAK mówić o sobie dobrze : opowiedz swoją historię i rozwiń skrzydła w życiu i biznesie / Aleksandra Więcka. - Warszawa : Zwierciadło, copyright 2020

**Sygnatura: 49145 (Turek)**

1. JAK myśleć o sobie dobrze? : o sztuce akceptacji i życiu bez lęku / Stefanie Stahl. - Kraków : Otwarte, 2020

**Sygnatura: 31991 (Słupca)**

1. JAK zapewnić lepszą przyszłość swojemu dziecku : 7 cech, które warto rozwijać / Michele Borba. - Warszawa : Muza, 2022

**Sygnatura: 49521 (Turek)**

1. JAK znaleźć w sobie odwagę i sięgać po to, co ważne : bój się i działaj / Monika Pryśko. - Bielsko-Biała : Pascal, 2021

**Sygnatura: 32046 (Słupca)**

1. JAK zostać swoim terapeutą / Anne-Hélène Clair, Vincent Trybou. - Warszawa : Wielka Litera, copyright 2023

**Sygnatura: 50281 (Turek)**

1. JESTEŚ gwiazdą : poczucie własnej wartości : przewodnik dla dzieci / Poppy O'Neill. - Kraków : Lingea, 2022

**Sygnatura: 105732 (Konin)**

1. NA tropie podejrzanych myśli : ponad 60 ćwiczeń które pomogą dziecku radzić sobie
z trudnymi myślami, rozwijać elastyczność psychologiczną i budować odporność psychiczną / Artur Gębka. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Elżbieta Zubrzycka, 2023

**Sygnatura: 105550, 105969 (Konin)**

**Sygnatura: 41363 (Koło)**

**Sygnatura: 32922 (Słupca)**

1. 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 (Słupca)**

1. NIE wszyscy muszą cię lubić : przestań szukać aprobaty innych i żyj pełnią życia / Susie Moore. - Poznań : Publicat Wydawnictwo, 2022

**Sygnatura: 104217 (Konin)**

**Sygnatura: 49706 (Turek)**

1. OBSZARY (nie)pewności w pracy współczesnego nauczyciela / redakcja naukowa Joanna Ludwika Pękala, Katarzyna Białożyt-Wielonek. - Warszawa : Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 2021

**Sygnatura: 104111 (Konin)**

1. ODPORNOŚĆ psychiczna : poradnik, dzięki któremu stawisz czoła życiowym wyzwaniom, poradzisz sobie z negatywnymi emocjami i przezwyciężysz przeciwności, zachowując przy tym odwagę i pewność siebie / Damon Zahariades. - Gliwice : Sensus, copyright 2024

**Sygnatura: 50315 (Turek)**

1. ODWAGI! : jak pokonać nieśmiałość / Poppy O'Neill. - Kraków : Lingea, 2022

**Sygnatura: 105764 (Konin)**

1. PEWNA siebie kobieta / Katty Kay, Claire Shipman. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2021

**Sygnatura: 32279 (Słupca)**

1. TRENING uważności : do pokonania lęku, ataków paniki i przewlekłego stresu : medytacje
i ćwiczenia oddechowe, dzięki którym odzyskasz wewnętrzny spokój i przekształcisz codzienne lęki w źródło pewności siebie / Peter Beer. - Białystok : Vital, 2024

**Sygnatura: 41513 (Koło)**

1. UWIERZ w siebie, Pinku! : książka o pewności siebie i motywacji wewnętrznej : dla dzieci
i dla rodziców trochę też / Urszula Młodnicka. - Gliwice : Sensus : Czytalisek, copyright 2024

**Sygnatura: 32981 (Słupca)**

**ARTYKUŁY Z CZASOPISM:**

1. BUDOWANIE pewności siebie u dziecka / Katarzyna Janas // UCZYĆ LEPIEJ. - 2017/2018, nr 5, s. 12-13
2. EMPATYCZNY chłopiec i asertywna dziewczynka. Jak powtarzane w domach i placówkach stereotypy odbierają dzieciom pewność siebie / Anna Jankowska // BLIŻEJ PRZEDSZKOLA. - 2019, nr 7-8, s. 14-16
3. JAK wyzwolić pewność siebie / Aleksandra Boćkowska // COACHING. - 2016, nr 3, s. 10-19
4. NIE każdy płot jest za wysoki! Kształtowanie pewności siebie u dzieci / Dorota Pietrzyk // WYCHOWANIE W PRZEDSZKOLU. - 2015, nr 10, s. 22-24
5. POZYTYWNE wzmocnienie, czyli jak budować w uczniach poczucie własnej wartości i pewność siebie / Katarzyna Kamińska-Holc // GŁOS PEDAGOGICZNY. - 2020, nr 115, s. 23-27
6. TRENING Pewności Siebie / Agnieszka Milczarek, Joanna Węgrzynowska - Asertywność // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2013, nr 1, s. 47-55
7. TRENING pewności siebie. Jak oswoić nieśmiałość? Scenariusz zajęć dla młodzieży / Elżbieta Kasprzyszak - Szkoła ponadpodstawowa // BIBLIOTEKA W SZKOLE. - 2020, nr 1, s. 11-15

 Opracowanie: Marta Szymańska

 marzec 2025