



## Temat: **Metody wspierania dobrostanu i sprężystości psychicznej czytelników i pracowników bibliotek poprzez literaturę**

### Dla kogo?

Szkolenie skierowane jest do bibliotekarzy bibliotek publicznych z województwa warmińsko-mazurskiego, którzy chcą się dowiedzieć, jak za pośrednictwem książek wypracować skuteczne metody wspierania poczucia dobrostanu psychicznego, fizycznego i społecznego różnych grup wiekowych. Podczas warsztatów Uczestnicy dowiedzą się, jak przy pomocy literatury świadomie i skutecznie łagodzić napięcia emocjonalne, bezpiecznie konfrontować się z problemami, budować poczucie bezpieczeństwa i akceptacji.

Grupa szkoleniowa: 40 osób.

### Program szkolenia:

1. Wspierająca rola literatury w budowaniu postawy zaangażowanej równowagi.
2. Metody umacniania dobrostanu i sprężystości psychicznej czytelników i pracowników bibliotek.
3. Ekologia słowa w (nie)porozumieniu społecznym.
4. Mój podarunek- szacunek! Jeśli wszyscy przestrzegają praw człowieka wybierają dobro.
5. Self-regulation - jak skutecznie radzić sobie ze stresem.
6. Jak rozmawiać o wojnach, konfliktach i doświadczeniu migracyjnym przy pomocy książek?
7. Kryzys motywacją do zmiany. Czy z cytryn można zrobić lemoniadę?

### Termin szkolenia, miejsce:

Termin: **22.06.2022 r., godz. 10.00-14.00**

Miejsce: **platforma ZOOM**

### Warunki finansowe:

Szkolenie jest bezpłatne. Dofinansowane ze środków programu Dyskusyjne Kluby Książki.

### Osoba prowadząca:

**dr Wanda Matras-Mastalerz:** pracownik Instytutu Nauk o Informacji Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie, doktor nauk humanistycznych w dziedzinie literaturoznawstwa, Prezes Zarządu Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego we Wrocławiu, kierownik Zespołu ds. Badań nad Książką w ramach Ośrodka Badań nad Mediami UP w Krakowie, autorka kilkudziesięciu publikacji naukowych i popularnonaukowych z zakresu terapeutycznej funkcji literatury.

### Tryb zgłoszeń:

Zgłoszenie polega na wysłaniu **formularza on-line**.

Ostateczny termin nadsyłania zgłoszeń – **20.06.2022 r. do godz. 12.00.**