

# OFERTA SZKOLENIOWA WOJEWÓDZKIEJ BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ W OLSZTYNIE



**Temat: Jak wspierać dobrostan i odporność psychiczną użytkowników swojej biblioteki?**

## **Dla kogo?**

Szkolenie skierowane jest do bibliotekarzy bibliotek publicznych z województwa warmińsko-mazurskiego zainteresowanych tematem dobrostanu (psychologicznego, społecznego, informacyjnego, emocjonalnego), którzy chcieliby poznać sposoby i praktyki jego wspierania wśród użytkowników swojej biblioteki, a także inspirujących przykładów z innych bibliotek, które z powodzeniem wdrażają działania na rzecz dobrostanu.

## **Program szkolenia:**

- czym jest dobrostan;
- jak zadbać o własny dobrostan (self-care);
- inspiracje, przykłady działań i narzędzia wspierające dobrostan i osoby w kryzysie psychicznym (komfort przestrzeni biblioteki, bodźce, treści wrażliwe);
- poznanie praktycznych metod wspierania dobrostanu (pierwsza pomoc emocjonalna, parafraza, odzwierciedlenie, aktywne słuchanie);
- gdzie szukać wiedzy (książki wspierające odporność psychiczną lub poszerzające wiedzę na temat zdrowia psychicznego, bezpłatne infolinie dla osób w różnym wieku będących w kryzysie psychicznym).

## **Termin szkolenia, miejsce:**

Termin: **03.10.2025, godz. 10.00 – 12.00, on-line**

Miejsce: **platforma Zoom**

## **Warunki finansowe:**

Szkolenie jest bezpłatne.

## **Osoba prowadząca:**

**Małgorzata Trąmpczyńska** – bibliotekarka w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Działdowie. Prowadzi w bibliotece zajęcia z bezpieczeństwa w sieci, nowych technologii, podstaw programowania, kursy z podstawowej obsługi komputera i usług internetowych dla seniorów, tworzy gry miejskie. Jako wolontariuszka wspomaga organizacje pozarządowe. Uczestniczka programu dla kadr kultury o zdrowiu psychicznym „Kioski Troski”.

## **Tryb zgłoszeń:**

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

Ostateczny termin nadsyłania zgłoszeń – **02.10.2025**.



Instytucja szkoleniowa  
Numer ewidencyjny w rejestrze instytucji szkoleniowych:  
2.28/00074/2007