**Jeśli będą mieli Państwo jakieś pytania, zapraszam do kontaktu: mirela.motyka@pk.edu.pl**

**Propozycje do przeczytania i obejrzenia:**

**Gdzie szukać pomocy:**

https://saystop.pl/

https://www.hfhr.pl/fundacja/

https://www.gov.pl/web/rownetraktowanie

http://ksa-mobbing.pl/

http://www.osastowarzyszenie.pl/aktualnosci.html

https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/rowne-traktowanie-dyskryminacja-ze-wzgledu-na-plec-instytucje-i-organizacje-oferujace-pomoc

**Mobbing:**

- Gamian-Wilk M. “Mobbing w miejscu pracy: uwarunkowania i konsekwencje bycia poddawanym mobbingowi”

https://ksiegarnia.pwn.pl/Mobbing-w-miejscu-pracy-uwarunkowania-i-konsekwencje-bycia-poddawanym-mobbingowi,762373819,p.html

- How to Stop A Bully

https://www.youtube.com/watch?v=7oKjW1OIjuw&t=15s

http://mobbingidyskryminacja.pl/blog/

**Sygnaliści:**

https://www.sygnalista.pl/

https://www.gov.pl/web/rdos-olsztyn/sygnalista---zgloszenie-naruszenia-prawa

**Dyskryminacja:**

https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20102541700/U/D20101700Lj.pdf

**Stres:**

- Selye H. „Stres okiełznany” - https://lubimyczytac.pl/ksiazka/52313/stres-okielznany

- Sapolsky R.M. „Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu” - https://lubimyczytac.pl/ksiazka/64257/dlaczego-zebry-nie-maja-wrzodow-psychofizjologia-stresu

- How to make stress your friend | Kelly McGonigal

https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU&list=PLSGJ5kpc1UBBWd11ZCXOf9ZAPOHNrHTxP&index=24

**Budowanie odporności na stres:**

- How not to take things personally? | Frederik Imbo | TEDxMechelen https://www.youtube.com/watch?v=LnJwH\_PZXnM&list=PLSGJ5kpc1UBBWd11ZCXOf9ZAPOHNrHTxP&index=20

**Konflity:**

- Chełpa S., Witkowski T. „Psychologia konfliktów. Praktyka radzenia sobie ze sporami”

- How to start changing an unhealthy work environment | Glenn D. Rolfsen | TEDxOslo

https://www.youtube.com/watch?v=eYLb7WUtYt8

**Prokrastynacja:**

- Inside the mind of a master procrastinator | Tim Urban https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU&list=PLSGJ5kpc1UBBWd11ZCXOf9ZAPOHNrHTxP&index=23&t=1s

**Kwestionariusz temperamentu wg Florence Littauer:**

http://www.traugutt.net/lo/temperament/kwestionariusz.php