

Nowości w Bibliotece Studium – październik

Christine A. Padesky, Dennis Greenberg. Umysł ponad nastrojem. Podręcznik terapeuty



Książka pokazuje, jak: – zintegrować podręcznik pacjenta z procesem terapii prowadzonej w gabinecie; – dostosować podręcznik do indywidualnych potrzeb pacjenta; – zachęcić pacjentów do stosowania się do zaleceń terapeuty i robienia zadań domowych; – rozwiązywać problemy najczęściej pojawiające się w procesie terapii. Autorzy niezwykle przystępnie pokazują, jak wykorzystać podręcznik w terapii indywidualnej, małżeńskiej oraz grupowej w najróżniejszych sytuacjach oraz kontekstach. Umieszczają w tekście szczegółowe instrukcje dostosowania programu do poznawczo-behawioralnych protokołów terapeutycznych, opracowanych dla całego wachlarza zdiagnozowanych problemów. Radzą, jak rozpoznawać i rozwijać u pacjentów określone umiejętności poznawcze, afektywne oraz behawioralne. Każdy z rozdziałów jest bogato ilustrowany opisami przypadków i przykładami rozmów przeprowadzanych w gabinecie.

Źródło: www.wuj.pl

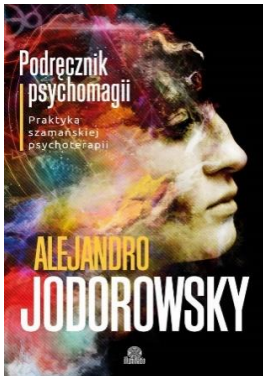
Christine A. Padesky, Dennis Greenberger. Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia



Podręcznik pomógł już ponad milionowi czytelników na całym świecie w leczeniu depresji, zaburzeń lękowych, napadów złości, poczucia winy i wstydu, niskiej samooceny, zaburzeń odżywiania się, uzależnień oraz problemów w związkach. Książka zawiera liczne pytania i wskazówki ułatwiające wprowadzenie fundamentalnych zmian w życiu przy pomocy terapeuty lub samodzielnie. Pierwsze wydanie książki, przetłumaczone na ponad 20 języków, ustaliło standardy wykorzystania terapii poznawczo-behawioralnej przez pacjentów. Wydanie drugie wzbogacono o wiele nowych treści: rozszerzono fragmenty dotyczące terapii zaburzeń lękowych, a także dodano rozdziały poświęcone wyznaczaniu celów i utrzymywaniu postępów, skale oceny poczucia szczęścia, zapisy wyrazów wdzięczności, nowe ćwiczenia oraz formularze opracowane na podstawie technik uważności, akceptacji i przebaczenia.

Źródło: www.wuj.pl

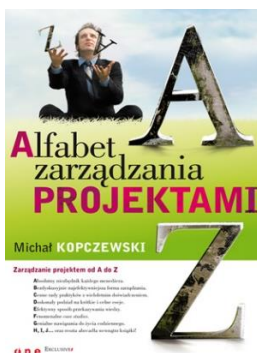
Alejandro Jodorowsky. Podręcznik psychomagii. Praktyka szamańskiej psychoterapii



Reżyser teatralny i filmowy oraz twórca psychomagii, Alejandro Jodorowsky, przedstawia przewodnik pełen psychomagicznych aktów, które skutecznie pomagają uporać się z różnorodnymi problemami natury psychologicznej, seksualnej, emocjonalnej czy fizycznej. System terapeutyczny Jodorowsky'ego zakłada, że niemożliwym jest dotarcie do nieświadomego umysłu za sprawą racjonalnych rozwiązań, dlatego należy posługiwać się językiem snów, poezji i aktów symbolicznych, które oddziałują na głębszym poziomie. Dzięki temu można pozbyć się stłumionej traumy z dzieciństwa, obudzić głęboko skrywane emocje czy pokonać głęboko zakorzenione lęki.

Źródło: illuminatio.pl

Michał Kopiczewski. Alfabet zarządzania projektami



Projekt -- w przeciwieństwie do bieżącej działalności zarówno dużych korporacji, jak i kilkuosobowych przedsiębiorstw -- wymaga szczególnego, zorientowanego na cele podejścia i sposobu myślenia. Kierownik projektu musi być dobrym szefem, twardym administratorem i skutecznym negocjatorem. Zarządzanie projektami wymaga z jednej strony elastyczności w działaniu, ale z drugiej -- konsekwencji w metodycznym prowadzeniu całego przedsięwzięcia. Książka pomaga dobrze przygotować się do roli kierownika lub członka zespołu projektowego. Co niezmiernie ważne - ostrzega również przed typowymi pułapkami, w których grzęzną projekty.

Źródło: onypress.pl

Marcin Żmigrodzki. Zarządzanie projektami dla początkujących. Jak zmienić wyzwanie w proste zadanie



Czy prowadzenie projektu zawsze musi przypominać heroiczne zmagania z przeciwnościami? Nie zawsze, a nawet wcale nie musi! Książka jest o tym, jak zamienić nadludzki wysiłek w nudny spacer do upragnionego celu. Autor, weteran ponad pół tysiąca projektów, napisał ją przede wszystkim dla osób prowadzących mniejsze i średniej wielkości projekty. Proponuje prosty sposób na sukces. Składa się on z 10 kroków — 8 do zastosowania w trakcie planowania i 2 w trakcie realizacji. Każdy z nich dzieli na mniejsze kroki, aby lepiej uświadomić sobie, co się dzieje w trakcie wykonywania działań i szczegółowo je objaśnia. Robi to za pomocą wielu przykładów wziętych z życia. Całość wieńczy algorytm planowania projektu w formie planszy do gry, dzięki któremu zrozumienie całego procesu będzie nie tylko łatwe, ale i przyjemne.

Źródło: onepress.pl

Michał Osiej. Fundraising. Krok po kroku Jak zdobyć pieniądze na Twoje projekty



To już trzecia z serii praktycznych książek na temat polskiego fundraisingu. To anglojęzyczne słowo tłumaczy się jako „pozyskiwanie środków ze wszelkich dostępnych źródeł”. Innymi słowy, fundraising to sposób na to, by fundacja czy stowarzyszenie pewnie oparty się na kilku filarach. Ta książka podpowie, od czego zacząć. Jak dotrzeć do darczyńców? Z jakich narzędzi korzystać? W jaki sposób budować relacje z ofiarodawcami indywidualnymi i biznesem? Jak informować społeczność o tym, co się robi, by w przyszłości zebrać jeszcze więcej środków? O tym wszystkim opowiada doświadczony fundraiser, specjalista z agencji Gnyszka Fundraising Advisors. Każdego z problemów, opisanego w niniejszej książce, autor doświadczył osobiście. Wszystkie rozwiązania, które proponuje, przetestował na sobie. To idealna pozycja zarówno dla osób działających w trzecim sektorze, które nie słyszały o fundraisingu, jak i dla tych, które czują, że powinny się jeszcze doksztacić w tym obszarze.

Źródło: onepress.pl

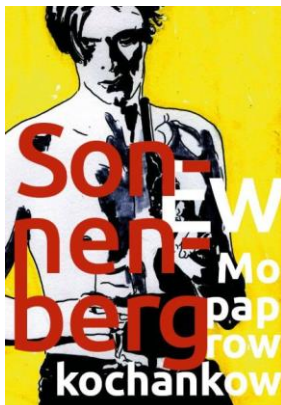
Susie Hodge. Przewodnik po sztuce współczesnej. Dlaczego pięciolatek nie mógł tego zrobić?



W tej prowokującej do myślenia książce autorka przygląda się 100 dziełom sztuki, które wywołały ogromną wrogość krytyków. Wyjaśnia, w jaki sposób głośne dzieła, takie jak *Nierzeźbione klocki* (1975) Carla Andre - prostokątna aranżacja brył czerwonego drewna cedrowego, którą faktycznie mogłoby łatwo skopiować dziecko - wypełniają pustą niszę w historii idei, pokazując zarówno wpływy wcześniejszych twórców, jak i zainspirowanych przez nie artystów. Pięciolatekowi mogłoby powieść się wykonanie obrazu wirowego podobnego do tych, jakie tworzy Damien Hirst, ale nie zrozumiałby stojących za nim idei oraz miejsca, jakie zajmuje w historii dążeń artystycznych. Susie Hodge gruntownie i wyczerpująco tłumaczy, dlaczego sztuka współczesna nie jest i nigdy nie była dziecięcą zabawą. Hodge umieszcza każdą pracę w kontekście kulturowym, wspierając się ilustracjami dzieł od Hansa Arpa do Andy'ego Warhola, aby zaprezentować dokonania współczesnych artystów. Książka pomaga zrozumieć, w jaki sposób sztuka ewoluuje od realistycznych dzieł wcześniejszych stuleci, zmieniając nasze nastawienie do prezentowanych prac podczas wizyt w galeriach.

Źródło: onepress.pl.

Ewa Sonnenberg. Moi papierowi kochankowie



Zbiór esejów Ewy Sonnenberg w serii Biblioteki Rity Baum. Wśród kochanków: Wittgenstein, Michał Anioł, Bowie, Andy Warhol...

Źródło: ritabaum.pl

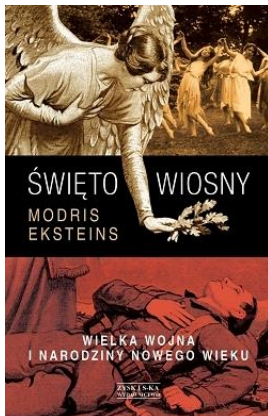
Polski film dokumentalny w XXI wieku. Pod red. Tadeusza Szczepańskiego i Małgorzaty Kozubek



Książka jest panoramiczną próbą spojrzenia na przeobrażony w początkach obecnego stulecia krajobraz polskiego kina niefikcjonalnego, które bujnie rozwija się w nowych realiach społecznych, politycznych, instytucjonalnych, obyczajowych, mentalnych i medialnych. Wraz z powstaniem Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej ukształtowały się nowe możliwości i uwarunkowania twórczości dokumentalistów, poczynając od etapu scenariusza. W nowej epoce zmieniły się również zainteresowania realizatorów, z których znaczna część zwróciła kamery w stronę własnego życia. Dokument zabrał też głos w debacie politycznej, jaka toczy się w Polsce – spoglądając zarówno z liberalnej perspektywy na jego najnowszą historię, jak i sytuując się w ramach zaangażowanego dyskursu prawicowego. Film dokumentalny nie pozostał też obojętny na nowe zjawiska obyczajowe i świadomościowe, jakie pojawiły się w Polsce ostatniej doby pod sztandarem feminizmu. W odmiennej sytuacji geopolitycznej dokumentaliści ponownie udali się za wschodnią granicę, tym razem już wolni od obciążeń cenzuralnych i ideologicznych, z nową ciekawością ruszyli też w szeroki świat. Poczucie wolności przełożyło się również na pragnienie eksperymentu z dogmatem filmowej prawdy w dokumencie i zaowocowało polską wersją mockumentu. Uwadze autorów tej książki nie uszły też nowe procesy transformacyjne związane z dynamicznie rozwijającym się kontekstem medialnym, który przekształca naturę polskiego kina dokumentalnego, z telewizją i z Internetem. Pojawiły się też nowe wyspecjalizowane formy skutecznej instytucjonalnej promocji i dystrybucji kina dokumentalnego. Nie mogło też zabraknąć w tej książce oceny z zewnątrz, wystawionej polskiemu dokumentowi „z punktu widzenia południowych sąsiadów”.

Źródło: wydawnictwo.uni.lodz.pl

Modris Eksteins. Święto wiosny. Wielka wojna i narodziny nowego wieku



Jednym z najlepszych symboli tego pełnego paradoksów i poddanego działaniu sił odśrodkowych wieku, jest taniec śmierci z jego orgiastyczno-nihilistyczną ironią z baletu Igora Strawieńskiego, który miał prapremierę w maju 1913 roku w Paryżu. Ze swoją rewolucyjną energią i apoteozą życia poprzez ofiarę śmierci jest symbolicznym wyrazem idei dwudziestowiecznego świata. Termin awangarda stosowano zazwyczaj w odniesieniu do artystów i pisarzy, którzy w swoich dziełach propagowali techniki eksperymentalne i namawiali do buntu wobec renomowanych akademii. Terminem modernizm określano zarówno tę kategorię awangardy, jak i impulsy intelektualne sterujące poszukiwaniem wyzwolenia i aktem buntu. Bardzo niewielu krytyków odważyło się przenieść pojęcie awangardy i modernizmu na czynniki społeczne i polityczne, a także na artystyczne rewolty i posłużyć się nimi dla zidentyfikowania szerokiej fali idei i działań. Książka Modrisa Eksteinsa podejmuje taką właśnie próbę.

Źródło: zysk.com.pl

Misty Copeland. Balerina. Życie w tańcu



Czarny łabędź naprawdę istnieje! Od brzydkiego kaczątka z biednej dzielnicy do pięknego łabędzia tańczącego na deskach najlepszych amerykańskich teatrów. Poruszające, chwytające za serce wspomnienia Misty Copeland – czarnoskórej solistki prestiżowego American Ballet Theatre. „Balerina” to wyjątkowe, prawdziwe spojrzenie od środka na bezlitosny, pełen konkurencji świat profesjonalnego baletu, a zarazem poruszająca historia o kobiecie, która wytańczyła swoje marzenia. Książka była bestsellerem „New York Timesa”, prawa do ekranizacji zostały kupione przez New Line Cinema.

Źródło: www.znak.com

Hanna Krall. Fantom bólu



Zebrane w jednym tomie wszystkie reportaże Hanny Krall, opowiadające o losie, Zagładzie i pamięci. W skład tomu wchodzi: „Zdążyć przed Panem Bogiem”, „Sublokatorka”, „Okna”, „Hipnoza”, „Taniec na cudzym weselu” i inne.

Źródło: wydawnictwoliterackie.p

Stephon Alexander. Jazz i fizyka



Bardzo osobista opowieść o nauce i muzyce, które splatają się ze sobą w życiu profesora Stephona Alexandra. To także opowieść o Nowym Jorku, grze na saksofonie i o licznych spotkaniach autora z wielkimi fizykami i wielkimi jazzmanami. Myślą przewodnią książki i ideą przyświecającą badaniom naukowym autora jest wykazanie, że Wszechświat ma ukrytą muzyczną naturę. Autor przedstawia ją w książce na różne sposoby, postępując się teorią muzyki i jazzowych improwizacji, a także fizyką i kosmologią. Książka ukazuje także moc analogii. Dzięki dźwiękom, można rozumieć fizykę, wiążąc ją analogiami z muzyką, przekonać się, że harmonia i rezonans są zjawiskami uniwersalnymi.

Źródło: proszynski.pl