

OBSAH

„TO BY BYLO, ABY NEBYLO“

9

KAPITOLA PRVNÍ

O ČLOVĚKU: POZNEJME TOHO, S KÝM ŽIJEME – SAMI SEBE

11

KDO JSME

13

Kdo za to může, slepice, nebo vejce – aneb Co všechno nás ovlivňuje? 14

Jsem, jaký jsem, ale kdo se v tom má vyznat? 17

Dobrá rada nad zlato 21

Stres zabiják 22

POZNEJME SEBE

25

Kdo jsem – jaké mám kvality? 25

Jaké „přihrádky na lidi“ máme? 26

POZNEJME OSTATNÍ

40

Co tě zabije, to tě neposílí 40

Co kromě osobnosti ovlivňuje naše vztahy k jiným lidem? 42

Co všechno nás ovlivňuje – jak jsme přestali věřit věšticím papouškům 46

Kavárna, nebo internet? Z oka do oka, nebo virtuálně? 51

POUČME SE

53

Konflikt – jak na něj konstruktivně? 53

Stresové situace 58

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Malý test osobnosti – podívejme se na sebe 68

KAPITOLA DRUHÁ

O IMAGE – JAK SE VIDÍME A JAK NÁS VIDÍ OSTATNÍ

77

OD MASKY K IMAGE

79

Co je image a proč je důležitá aneb Třicet vteřin a dost 79

Co je obsahem naší osobní image aneb I tunelář má image 80

Profesionální image aneb Věříte všemu, nebo ničemu 82

IMAGE JAKO NÁŠ OBRAZ	87
Sám sobě malířem své image	87
Charisma – dar bohů?	88
Image slavných osobností – kdo je celebrita?	93
Image politiků – co k ní patří?	95
IMAGE A IDEÁL	98
Body image aneb Moje tělo, můj hrad	100
Co je to móda, muška jenom zlatá, která stále někam chvátá	104
Svět je barevný	108
JAK VYTVOŘIT VLASTNÍ IMAGE ANEB JSEM TAKOVÝ, JAKÝ CHCI, ABYCH BYL	115
Osobní marketing – sám sobě prodejcem své značky	115
PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Osobní image – jak se vidím já a jak mě vidí druzí	120

KAPITOLA TŘETÍ

O KOMUNIKACI A RÉTORICE – MLUVME SPOLU 123

JAK MLUVIT A PŘESVĚDČIT	125
Proč někdy mluvíme, ale nikdo nám nerozumí	125
Díky za tebe, že jsi, trémo	127
POZORUJME LIDI KOLEM SEBE	133
I špatný řečník je můj vzor	133
Naslouchám, tedy jsem	134
Dirigent nad rozbouřeným oceánem	139
JAK NA PROJEV	140
Projev jako bitva	140
BUĎME ASERTIVNÍ – CHCEME-LI	150
Proč být asertivní, být-li vůbec	150
Manipulátor v nás	152
PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Test asertivity – umíme se prosadit?	160

KAPITOLA ČTVRTÁ

O HLASU – NAŠEM HLAVNÍM NÁSTROJI PŘESVĚDČOVACÍM 163

KDE SE TO V NÁS BERE 165

Rozvažte své tělo, jazyk i mysl aneb Ďábel je skryt v detailu 165

Dirigent, vojevůdce nebo kouzelník 170

PROMLOUVÁ NAŠE TĚLO 182

Mluvíme celým tělem aneb Kam se hrabou větrníky 182

SLOVA, KTERÁ RÁDI SLYŠÍME 190

Slova jako posunovači na trati manipulace 190

Charismatické odbočení 193

Jak to umějí prezidenti 193

CO S NEÚSPĚŠNÝM PROJEVEM 200

Když se vloudí chybička 200

Mapa řečnického úspěchu 201

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Poznejte sami sebe – mluvíte jako mistr, elév nebo nula? 210

PÁR SLOV ZÁVĚREM ANEB IMAGE JAKO DETEKTIVKA 215

LITERATURA 216