

Obsah

Proč jsem napsal tuto knihu	7
Jak tato kniha zlepší vaše vztahy	9
Jak používat tuto knihu	11
Proč je zákon dorozumění zákonem?	13

I. ČÁST 3 PODMÍNKY PRO DOROZUMĚNÍ

Souznění – 1. podmínka	17
Vyladění – 2. podmínka	18
Pochopení komunikačních stylů – 3. podmínka	21

II. ČÁST POSOUZENÍ VLASTNÍHO KOMUNIKAČNÍHO STYLU (PODLE NLP)

Dotazník pro posouzení vlastního komunikačního stylu	25
Souhrnná tabulka pro vyhodnocení dotazníku	28
Shrnutí výsledků pro určení komunikačního stylu	29
Rozbor dosaženého skóre	30
Pochopení vztahů s druhými	31
Co dál, když znáte své skóre?	32

III. ČÁST 4 KOMUNIKAČNÍ STYLY (PODLE NLP)

Proč je důležité znát svůj komunikační styl a styly ostatních lidí	35
Vizuální komunikační typ	38
Auditivní komunikační typ	47
Kinestetický komunikační typ	57
Digitální komunikační typ	67

IV. ČÁST VYLADĚNÍ KONVERZACE

Dorozumění vyžaduje vyladění	79
Vizuální Vicky jedná se zákazníkem	81
Auditivní Allan má problémy s přítelkyní	84
Kinestetická Kelly navazuje kontakt s kolegou	88
Digitální Dan pomáhá dceři s domácími úkoly	92

V. ČÁST 4 JEDNODUCHÉ METODY PRO ZLEPŠENÍ
VAŠICH KONTAKTŮ A DOROZUMĚNÍ

Přehodnocení, nasměrování, vkládání a pozitivní očekávání	99
Přehodnocení	100
Nasměrování	102
Vkládání	104
Pozitivní očekávání	106

VI. ČÁST NAVAZOVÁNÍ KONTAKTU VE VŠECH OBLASTECH ŽIVOTA

Vytváření pozitivních kontaktů	111
Manželé a partneři	113
Rodiče a děti	116
Instruktoři, poradci a jejich klienti	119
Učitelé a žáci	123
Šéfové a zaměstnanci	127
Prodejci a zákazníci	131
Provozovatelé webových stránek a jejich návštěvníci	134

VII. ČÁST 10 SPECIÁLNÍCH TECHNIK PRO UČITELE A INSTRUKTORY
SE ZAMĚŘENÍM NA NAVAZOVÁNÍ KONTAKTU
A URYCHLENÍ UČEBNÍHO PROCESU

Techniky a jejich možnosti	139
Kladení „zahřívacích otázek“	140
Rychlé odpovídání nahlas	142
Trvání na odpovědi	144
„Opakujte po mně...“	145
Využívání pracovních listů	147
„Tohle je důležité – запиšte si to“	149
Změna energie v místnosti	150
Spolupráce se sousedem	151
Spolupráce v malých skupinách	153
Skupinová rekapitulace	155
 Jak tuto knihu využijete ve SVÉM životě	 157
O autorovi	158