

Obsah

Úvod – O čem je tato knížka	7
1 První krok – Působení	12
Jak udělat napoprvé dobrý dojem	12
První dojmy	18
Řeč těla	20
Motivování	29
Hnací síly vaší kariéry	32
Odměny	41
Oslavujte vítězství	43
Poslední myšlenka	44
Kontrola prvního kroku	44
Nejdůležitější body	45
2 Druhý krok – Myšlení	46
Jak užívat různé styly myšlení	46
Vadné myšlení	46
Nesprávné nálepky	47
Stanovení problémů	51
Přehánění a „katastrofizace“	53
Užitečné myšlení	54
Myšlení typu „všechno, nebo nic“	56
Ukvapené zevšeobecňování	57
Realistické myšlení	60
Když se ignorují klady	61
Myšlení zaměřené na výsledek	63
Negativní předpovídání budoucnosti	65
Vizualizace úspěchu	67
Kontrola druhého kroku	70
Nejdůležitější body	71

3 Třetí krok – Emoce	72
Jak rozvíjet svou emocionální inteligenci	72
Pět sfér emocionální inteligence	73
Rozpoznávání emocí v nás a v ostatních	75
Formování blízkých vztahů	77
Kultura	84
Emocionální koučování	85
Kontrola třetího kroku	91
Nejdůležitější body	92
4 Čtvrtý krok – Jednání	93
Jak změnit své chování a zlepšit své schopnosti jednat s lidmi	93
FORE – rodina, zaměstnání, rekreace, vzdělávání	93
Emocionální banka	95
Zacházení s problémovými lidmi	97
Jedna: Analýza – oni a my	98
Dvě: Přístup	105
Tři: Zvládnout vztek a konflikt	108
Čtyři: Pozitivní výsledky	112
Kontrola čtvrtého kroku	113
Nejdůležitější body	113
Literatura	115