

Obsah

Předmluva	9
-----------------	---

1. kapitola

Působivá image – cesta k úspěchu	11
Staňme se osobností	14
První dojem	16
Profesionální dojem	17

2. kapitola

Oblékání – mám vytříbený vkus	21
Určení tvaru postavy	22
Vlastní styl odívání	24
Módní trendy	26
Jak zvýraznit přednosti a zakrýt nedostatky	27
Barvy v odívání	29
Výběr oblečení	38
Tvorba šatníku	40
Obuv	49
Oblečení pro různé příležitosti	53
Oděvní doplňky	64

3. kapitola

Líčení – každý den krásná	85
Jak se správně nalíčit?	85
Líčení pro různé příležitosti	95
Péče o vlasy	99
Péče o ruce	101
Péče o nohy	102
Svět vůní ženy	103

4. kapitola

Umění komunikace – umím naslouchat i hovořit	109
Kontakt při rozhovoru	110
Umění naslouchat	112
Umění kritizovat	112
Umění přesvědčit druhé	114
Umění prosadit svůj názor	115
Průběh hovoru	116
Hlas	119
Tempo řeči	120
Kontrola hlasu a vyjadřování	121
Výběr slov a přesné vyjadřování	121
Etika řeči	123
Veřejné vystupování	123

5. kapitola

Sebeprosazení – dokážu říci „ne“	127
Asertivita	127
Sebedůvěra	134

6. kapitola

Chování, zvyky a vystupování – jsem báječná	137
Chování a vystupování	138
Tykání	145
Chůze	147

7. kapitola

Společenské chování – jsem opravdová dáma	149
Pozdrav v zaměstnání	150
Oslovení	152
Podávání ruky	152
Seznámení a představování	153
Kdy sedět, kdy vstát	156
Denní setkání s lidmi	157
Pozvání na návštěvu	158
Přijímání návštěv	159
Zásady stolování	160
Něco o nápojích	167
Gastronomická pravidla	169
Vizitky	171
Dárky pro radost	172
Závěrečné doporučení	175
Literatura	176