

Obsah

O autorce	9
Předmluva	11
1. kapitola	
Sebejistota – základ pro jednání s šéfem	13
1.1 Věřte v sebe sama!	15
<i>Váš pocit je vaším kompasem</i>	<i>16</i>
<i>Konstruktivní myšlení pomáhá</i>	<i>17</i>
<i>Zůstaňte pevní</i>	<i>18</i>
1.2 Zhodnoťte své silné a slabé stránky	20
<i>Vaše osobní analýza silných a slabých stránek</i>	<i>20</i>
<i>Pozitivní postoj má cenu zlata</i>	<i>22</i>
1.3 Zvyšte si své sebevědomí	23
<i>Význam sebejistoty</i>	<i>23</i>
<i>Význam sebeúcty</i>	<i>24</i>
2. kapitola	
Od pozitivního postoje ke konstruktivnímu jednání	27
2.1 Vy a váš šéf: čtyři základní postoje	29
<i>Já jsem O. K., ale můj šéf ne</i>	<i>29</i>
<i>Ani já, ani můj šéf nejsme O. K.</i>	<i>31</i>
<i>Já nejsem O. K., ale můj šéf ano</i>	<i>32</i>
<i>Já i můj šéf jsme O. K.</i>	<i>34</i>
<i>Pozor, mentální past!</i>	<i>35</i>
2.2 Jak se vyhnete destruktivním postojům	35
1. krok: Kontrolní seznam vašich kompetencí	35
2. krok: Využijte představitosti	37
2.3 Jak správně vycházet s šéfem	38
<i>Vybudujte si dobrý vztah k svému šéfovi</i>	<i>38</i>
<i>Zjistěte, co od vás váš nadřízený očekává</i>	<i>42</i>
<i>Dávejte šéfovi vědět, co se děje</i>	<i>43</i>
<i>S chybami zacházejte sebevědomě</i>	<i>43</i>
<i>Vaší zásadou budiž ochota</i>	<i>44</i>
<i>Pětiminutový rozhovor s šéfem</i>	<i>47</i>

3. kapitola

Strategie chování pro různé typy šéfů	49
3.1 Dominantní šéf	51
<i>Jeho chování</i>	<i>51</i>
<i>Jak zacházet s tímto typem šéfa</i>	<i>52</i>
3.2 Harmonický šéf	53
<i>Jeho chování</i>	<i>53</i>
<i>Jak zacházet s tímto typem šéfa</i>	<i>54</i>
3.3 Šéf hledající kompromis	55
<i>Jeho chování</i>	<i>55</i>
<i>Jak zacházet s tímto typem šéfa</i>	<i>56</i>
3.4 Přetížený šéf	56
<i>Jeho chování</i>	<i>56</i>
<i>Jak zacházet s tímto typem šéfa</i>	<i>57</i>
3.5 Tyran	58
<i>Jeho chování</i>	<i>58</i>
<i>Jak zacházet s tímto typem šéfa</i>	<i>59</i>
3.6 Dobrý šéf	61
<i>Jeho chování</i>	<i>61</i>
<i>Jak zacházet s tímto typem šéfa</i>	<i>62</i>

4. kapitola

Jak skvěle zvládnete složité situace	63
4.1 Zacházejte s kritikou jistěji	65
<i>Jak reagujete na kritiku?</i>	<i>65</i>
<i>Jak konstruktivně zacházet s kritikou</i>	<i>66</i>
<i>Jak zacházet s nefér poznámkami</i>	<i>68</i>
<i>Jak zacházet se zevšeobecňujícími útoky</i>	<i>73</i>
4.2 Když vás šéf ztrapňuje před ostatními	75
<i>Dvoupatrová strategie</i>	<i>75</i>
<i>Rukověť rozhovoru – JaChoPoŽ</i>	<i>76</i>
4.3 Stanovení hranic	77
<i>Překonejte rozpaky</i>	<i>77</i>
<i>Reflektovat situace „ano“, představit si situace „ne“</i>	<i>77</i>
<i>Jak říci „ne“</i>	<i>78</i>
4.4 Jak lépe prosazovat vlastní přání	79
<i>Berte vážně svou vlastní žádost</i>	<i>80</i>
<i>Jak lépe prosadíte svůj nápad pomocí argumentačního řetězce</i>	<i>83</i>

4.5	Jak optimálně jednat o platu	86
	<i>Písemná příprava</i>	86
	<i>Jak vystavět argumentační řetězec</i>	87
	<i>Vaše mentální příprava</i>	88
	<i>Cvičte komplexně</i>	89
	<i>Jak vést rozhovor</i>	90
4.6	Když pracujete pro více šéfů	91
	<i>Jak situaci zvládnout</i>	92
4.7	Jak účinně čelit šéfovským manýrům	94
	<i>Jak se bránit</i>	94
	<i>Signály těla, které znejišťují</i>	96
4.8	Když šéf nedbá na intimní sféru	97
	<i>Jednejte neprodleně</i>	97
	<i>Jak dostanete situaci pod kontrolu</i>	98
	<i>Výjimečné situace</i>	99
4.9	Jak již nikdy neztratíte řeč	100
	<i>Argumentujte pomocí tří zlatých formulací</i>	101