

Obsah

O autorce	9
Poděkování	10
Předmluva	11
Úvod: Extroverti a introverti – dva světy v jednom	13

ČÁST PRVNÍ

KDO JSTE. CO DOKÁŽETE. CO POTŘEBUJETE.

1. Proč tichý?	21
Co je to, prosím pěkně, tichý člověk?	21
Extroverti a introverti – vznik pojmů a nové poznatky	26
Správná dávka lidí	30
Jste tichý člověk?	33
Tabulka introverze a extroverze	36
2. Silné stránky introvertů – skrytý poklad	40
Přednost 1: Obezřetnost	42
Přednost 2: Podstata	43
Přednost 3: Soustředěnost	44
Přednost 4: Naslouchání	45
Přednost 5: Klid	45
Přednost 6: Analytické myšlení	48
Přednost 7: Nezávislost	50
Přednost 8: Vytrvalost	50

Přednost 9: Psaní (místo mluvení)	51
Přednost 10: Empatie	52
Jaké jsou vaše silné stránky?	53
3. Potřeby a překážky introvertů	59
Překážka 1: Strach	61
Překážka 2: Přehnaný důraz na detaily	63
Překážka 3: Přílišná stimulace	64
Překážka 4: Pasivita	66
Překážka 5: Útěk	68
Překážka 6: Přílišný důraz na rozum	68
Překážka 7: Upozadování vlastní osoby	69
Překážka 8: Fixace	70
Překážka 9: Vyhýbání se kontaktu	71
Překážka 10: Obavy z konfliktů	72
Jaké jsou vaše překážky?	73

ČÁST DRUHÁ

JAK DOSÁHNOUT SPOKOJENOSTI V OSOBNÍM ŽIVOTĚ A ÚSPĚCHŮ V ŽIVOTĚ PRACOVNÍM

4. Můj dům, můj hrad – uzpůsobte si osobní život	79
Vnitřní sociální okruh	79
Hledání partnera	80
Život s partnerem	85
Život jako single introvert	92
Přístup k dětem	94
5. Pracovní život – tipy pro dosažení pozitivních změn	104
Tiší lidé v týmech	105
Strategie řízení pro introverty	109
Ukažte své výkony	114
Využívání komunikačních kanálů	118
Pracovně na cestách	123

ČÁST TŘETÍ

JAK ZÍSKAT POZORNOST A BÝT SLYŠET

6. Navazování a rozvíjení kontaktů – zkouška odvahy	129
Networking aneb rozvíjení sítí kontaktů	131
Kontakty – přednosti tichých lidí	139
Kontakty – dbejte na potřeby	150
Kontakty v zóně pohodlí – web 2.0	155
7. Vyjednávání – mezi člověkem a cílem	159
Vyjasnění vlastní pozice	159
Fáze vyjednávání	163
Přednosti introvertů při vyjednávání	165
Překážky introvertů při vyjednávání	169
8. Veřejné projevy – jak si ušetřit nervy a studený pot	174
Veřejné vystupování jako vývojový projekt	174
Kdy lze projev považovat za úspěšný?	175
Příprava – příležitost a možnost ochrany	181
Využijte v projevu své přednosti	183
Překonejte překážky úspěšných prezentací	187
9. Porady a diskuse – hra podle pravidel smečky	196
Velká porada – šest zásad a šest důsledků pro introverty	197
Vedení diskuse – jednání pro pokročilé	204
Jak si na jednáních poradit se složitými situacemi a problémovými účastníky	207
Povolení být tichý – pohled na spokojený introvertní život	214
Introverze – život plný intenzity!	214
Literatura	217
K dalšímu studiu v tištěné podobě	217
K dalšímu studiu a rešeršim v elektronické podobě	219