

OBSAH

ÚVOD	7
SLOVA JAKO ZBRAŇ	10
POJĎME SI PROMLUVIT O PATRIARCHÁTU	12
Patriarchát ničí i muže	17
BRAŇME SE	20
JAK SE PŘIPRAVIT	23
Fawn neboli podvolení	25
Taktické dýchání	26
Postoj	28
CO PŘIJDE DÁL	31
Jak ustát shazování	33
PROČ SE OHRADIT	35
NENECHÁVEJTE SI TO PRO SEBE	37
Jak dobře naslouchat	39
TRÉNUJTE	40
FENOMÉNY V KOMUNIKACI	42
VŽDYŤ O NIC NEJDE ANEB MIKROAGRESE	47
NEBÝT PŘIHLÍŽEJÍCÍM	50
Proč máme jiné tipy pro ženy a jiné pro muže	52
Rady pro muže	54
V PRÁCI	56
PŘERUŠOVÁNÍ	58
Co s tím: tipy pro ženy	62
Co s tím: tipy pro muže	64
AUTHORITY GAP	66
Co s tím: tipy pro ženy	72
1. Vědomě pracujte na svém vystupování	73
2. Připravte se: Trénink dělá mistra	73
3. Naučte se důrazné komunikaci	74
4. Vytrvejte a buďte konzistentní	74
Co s tím: tipy pro muže	75

ŽENA JE PANOVAČNÁ, MUŽ JE LEADER	78
Co s tím: tipy pro ženy	83
Kdo tu šéfuje?	85
Co s tím: tipy pro muže	87
Proč (ne)používat genderově vyvážený jazyk	90
SLEČNA ANIČKA A PAN DOKTOR NOVÁK	94
Co s tím: tipy pro ženy	98
Co s tím: tipy pro muže	100
ZNEVIDITELŇOVÁNÍ	102
Co s tím: tipy pro ženy	106
Co s tím: tipy pro muže	107
Pojďme být dobrými spojenci!	111
KDYŽ ŠKOLKA ZAVÍRÁ V PĚT... ..	114
Co s tím: tipy pro ženy	119
Jak jako zaměstnavatel vyjít rodičům vstříc	121
Co s tím: tipy pro muže	124
USMĚJ SE A BĚŽ UDĚLAT KAFE.....	126
Co s tím: tipy pro ženy	130
Co s tím: tipy pro muže	132
MANSPLAINING	134
Co s tím: tipy pro ženy	138
Co s tím: tipy pro muže	140
GASLIGHTING	142
Co s tím: tipy pro ženy i muže	146
Já se omlouvám, ale... ..	148
DOMA	152
Chlapi, pojďme probrat rovnoprávnost	156
DOMÁCÍ PRÁCE	160
Co s tím: tipy pro ženy	163
Co s tím: tipy pro muže	165
DĚLENÍ PÉČE O DĚTI: MÝTUS MATEŘSKÉ DOVOLENÉ ..	168
Co s tím: tipy pro muže	172
Co s tím: tipy pro ženy	174
Jak jednat s narcistou	176

FINANČNÍ NEROVNOST.....	180
Co s tím: tipy pro ženy	184
Co s tím: tipy pro muže	186
ZNALOSTNÍ NEROVNOST	188
Co s tím: tipy pro ženy	193
Co s tím: tipy pro muže	195
ALE NÁM TO TAKHLE VYHOVUJE... ..	198
JAK NA ZMĚNU.....	202
NEJSTE NA TO SAMI.....	206
NAŠE SOCIÁLNÍ SÍŤ	210
NÁŠ WEB.....	210
O AUTORSTVU	211
KONTAKTY NA POMÁHAJÍCÍ ORGANIZACE	212
DOPORUČENÁ LITERATURA	214
POUŽITÉ ZDROJE	215