

Obsah

Úvod	7
Základy efektivní komunikace	9
Jazyk a jeho význam	10
Jazykový paradox	11
Složky komunikačního procesu	12
Bariéry v komunikačním procesu	15
<i>Jak tyto bariéry překonávat?</i>	17
Poznání sebe sama	40
Systematické techniky pro samostatnou práci	45
Intuitivní techniky pro samostatnou práci	59
Interaktivní techniky	68
Práce s emocemi a strachem	73
Komunikace v partnerských vztazích	77
Efektivní vyjadřování potřeb	78
Význam zprávy a její formy	83
Realistický přístup ke komunikaci	86
Řešení konfliktů a nedorozumění	88
Budování důvěry a intimity	90
Komunikace s dalšími členy rodiny	94
Specifika komunikace s rodiči	95
Rodiče partnera	106
Stanovování a udržování hranic nejen vůči partnerovým rodičům	110
Přerušení vztahů	112
Harmonické vztahy s rodiči	116

Komunikace v roli rodiče	118
Komunikace s miminkem (do 1 roku)	119
Komunikace s batolaty (1–3 roky)	126
Komunikace s předškoláky (3–7 let)	130
Komunikace s dětmi ve školním věku (7–12 let)	132
Komunikace s dospívajícími (13–18 let)	134
Komunikace s dospělými dětmi	137
Komunikace v pracovním prostředí	140
Rovnováha mezi prací a osobním životem	141
Vyjednávání pracovních podmínek	143
Efektivní komunikace s kolegy a nadřízenými	153
Závěr	155
Seznam literatury	158
O autorce	161