

Obsah

Úvod 5

Naučte se překonávat své obavy. 9

Umění, které se učí a pěstuje 9

Ovládejte svou představivost 10

Pěstujte si sebedůvěru 17

Kontrolujte své emoce,
buďte méně impulzivní 19

Učte se zachovávat chladnou hlavu. 24

Rozvíjejte svou duchapřítomnost 26

Co dělat v případě trémy? 30

Umění mluvit před lidmi. 36

Vytvořte si reálný obraz celé situace 37

Rozšiřujte své znalosti 40

Naučte se správně používat svůj hlas ... 45

Používejte nonverbální komunikaci 53

Výběr oblečení 59

Vystupování ve společnosti 61

Konference 67

Vedení skupiny 86

Vedení porady 87

Závěr 93