

OBSAH:

O co nám půjde?	5
Jak budeme v těchto textech postupovat	6
LIDSKÁ KOMUNIKACE	8
Emoční inteligence, emoční kompetence	9
Komunikační schéma	10
CO SI SDĚLUJEME	18
Metakomunikační klíč	18
Pojetí sebe samého	18
Pojetí toho druhého	19
Pojetí problému	20
Představy o kvalitě vztahu	20
Představy o pravidlech ve vztahu	21
Prosby a žádosti	22
Emoce	22
NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	24
Co si sdělujeme neverbálně	24
Nejprve varování	25
Výraz obličeje – mimika	26
Pohledy očí	27
Pohyby a gesta	29
Prostorové chování	39
Prostor kolem nás	39
Co dokáže stůl	43
Převýšení	44
Řeč fyzických postojů, držení těla a polohových konfigurací	45
Doteky	49
Neverbální složky řeči	52
Sdělování úpravou zevnějšku nebo prostředí	53
Typologie podle Rebecy L. Morganové	55
VERBÁLNÍ KOMUNIKACE	59
Naslouchání	59
Co nám brání v naslouchání	59
Naslouchací zlovyky	60
Jak efektivně naslouchat	62
Jak klást otázky	62
Jak mluvit	65
Rozhovor	67
Proč chceme s lidmi hovořit	67
Dialog	68
Předpoklady dialogu	68
Recept na komunikaci	69

ASERTIVITA.....	71
Proč se chceme vyhnout manipulaci a agresivitě	71
Co dokáže asertivně se chovající člověk.....	73
Asertivní desatero.....	74
Techniky.....	78
Jak prosadit oprávněný nárok.....	78
Jak říci „ne“	80
Jak přijímat kritiku	80
Jak asertivně kritizovat	82
Jak asertivně pochválit a pochvalu přijmout.....	83
Laskavosti přijímané a poskytované.....	84
Umění kompromisu.....	86
Společenská konverzace.....	86
PROJEV, PREZENTACE.....	89
Velký projev, prezentace.....	89
Základní předpoklady	89
Co musíte vědět předem o programu.....	89
Co musíte vědět předem o posluchačích.....	89
Co musíte vědět předem o místě konání.....	91
Příprava vlastního projevu či prezentace.....	92
Průběh vystoupení.....	96
Hlavní část projevu, chování řečníka.....	97
Jak udržet pozornost posluchačů.....	100
Jak používat techniku a názorné pomůcky.....	100
Závěr projevu.....	101
Tréma.....	102
Projev improvizovaný.....	104
Závěr.....	106