

OBSAH

„TO BY BYLO, ABY NEBYLO“	9
KAPITOLA PRVNÍ	
O ČLOVĚKU: POZNEJME TOHO, S KÝM ŽIJEME – SAMI SEBE	11
KDO JSME	13
Kdo za to může, slepice, nebo vejce – aneb Co všechno nás ovlivňuje?	14
Jsem, jaký jsem, ale kdo se v tom má vyznat?	17
Dobrá rada nad zlato	21
Stres zabiják	22
POZNEJME SEBE	25
Kdo jsem – jaké mám kvality?	25
Jaké „přihrádky na lidi“ máme?	26
POZNEJME OSTATNÍ	40
Co tě zabije, to tě neposílí	40
Co kromě osobnosti ovlivňuje naše vztahy k jiným lidem?	42
Co všechno nás ovlivňuje – jak jsme přestali věřit věšticím papouškům	46
Kavárna, nebo internet? Z oka do oka, nebo virtuálně?	51
POUČME SE	53
Konflikt – jak na něj konstruktivně?	53
Stresové situace	58
PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Malý test osobnosti – podívejme se na sebe	68
KAPITOLA DRUHÁ	
O IMAGE – JAK SE VIDÍME A JAK NÁS VIDÍ OSTATNÍ	77
OD MASKY K IMAGE	79
Co je image a proč je důležitá aneb Třicet vteřin a dost	79
Co je obsahem naší osobní image aneb I tunelář má image	80
Profesionální image aneb Věříte všemu, nebo ničemu	82

IMAGE JAKO NÁŠ OBRAZ	87
Sám sobě malířem své image	87
Charisma – dar bohů?	88
Image slavných osobností – kdo je celebrita?	93
Image politiků – co k ní patří?	95

IMAGE A IDEÁL	98
Body image aneb Moje tělo, můj hrad	100
Co je to móda, muška jenom zlatá, která stále někam chvátá	104
Svět je barevný	108

JAK VYTVOŘIT VLASTNÍ IMAGE ANEB JSEM TAKOVÝ, JAKÝ CHCI, ABYCH BYL	115
Osobní marketing – sám sobě prodejcem své značky	115

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Osobní image – jak se vidím já a jak mě vidí druzí	120
--	-----

KAPITOLA TŘETÍ

O KOMUNIKACI A RÉTORICE – MLUVME SPOLU	123
---	-----

JAK MLUVIT A PŘESVĚDČIT	125
Proč někdy mluvíme, ale nikdo nám nerozumí	125
Díky za tebe, že jsi, trémo	127

POZORUJME LIDI KOLEM SEBE	133
I špatný řečník je můj vzor	133
Naslouchám, tedy jsem	134
Dirigent nad rozbouřeným oceánem	139

JAK NA PROJEV	140
Projev jako bitva	140

BUĎME ASERTIVNÍ – CHCEME-LI	150
Proč být asertivní, být-li vůbec	150
Manipulátor v nás	152

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Test asertivity – umíme se prosadit?	160
--	-----

KAPITOLA ČTVRTÁ

O HLASU – NAŠEM HLAVNÍM NÁSTROJI PŘESVĚDČOVACÍM	163
--	-----

KDE SE TO V NÁS BERE	165
Rozvažte své tělo, jazyk i mysl aneb Dábel je skryt v detailu	165
Dirigent, vojevůdce nebo kouzelník	170

PROMLOUVÁ NAŠE TĚLO	182
Mluvíme celým tělem aneb Kam se hrabou větrníky	182

SLOVA, KTERÁ RÁDI SLYŠÍME	190
Slova jako posunovači na trati manipulace	190
Charismatické odbočení	193
Jak to umějí prezidenti	193

CO S NEÚSPĚŠNÝM PROJEVEM	200
Když se vloudí chybička	200
Mapa řečnického úspěchu	201

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Poznejte sami sebe – mluvíte jako mistr, elév nebo nula?	210
--	-----

PÁR SLOV ZÁVĚREM ANEB IMAGE JAKO DETEKTIVKA	215
--	-----

LITERATURA	216
-------------------------	-----