

# Obsah

**Poděkování / 11**

**Úvod / 13**

- 1. Mars a Venuše na pracovišti / 27**
  - Splnit si své sny / 30
  - Pochopení našich odlišných světů / 31
  - Život na pracovišti / 33
- 2. Na Marsu a Venuši se mluví jinými jazyky / 36**
  - Komunikace mezi pohlavím zaměřeným na cíle a pohlavím zaměřeným na vztahy / 38
  - Čtyři důvody k hovoru / 41
  - Smísení všech čtyř důvodů / 46
- 3. Svěřování je z Venuše, reptání z Marsu / 48**
  - „Svěřování se“ na Venuši zní na Marsu jako „naříkání“ / 49
  - Využívání nového poznatku v praxi / 52

- „Brblání“ na Marsu zní na Venuši jako neochota / 55  
a odpor  
Jak ženy reagují na brblání / 57  
Využití tohoto poznatku / 60  
Neužívejte emoce k nářku / 61  
Vyhňte se řečnickým otázkám / 64  
Vyhňte se křížovému výsledku / 68
- 4. Pan Spravíto a Firemní vylepšovací komise / 72**  
Život na Marsu / 74  
Život na Venuši / 77  
Obrana pana Spravíto a Firemní vylepšovací komise / 81  
Přestaňte nabízet nevyžádaná řešení / 82  
Přestaňte nabízet nevyžádané rady / 84  
Dva typy mužů/jeden typ jednání / 85  
Šest příkladů, jak dávat nevyžádané rady / 88  
Sedm „zpětných reakcí“ ze strany muže / 92
- 5. Muži si zalezou do jeskyně a ženy mluví / 94**  
Řešení problémů na Marsu / 94  
Řešení problémů na Venuši / 95  
Řešení problémů v mužově jeskyni / 96  
Zvládání stresu v mužově jeskyni / 97  
Zvládání stresu ve skupině / 98  
Drak v jeskyni / 100  
Jak ženy reagují na jeskyni / 102  
Politika zahrnutí a vyloučení / 104  
Výhody i nevýhody hovoru o problémech / 107  
Týmová práce / 110
- 6. Pocity na pracovišti / 112**  
Svěřování s pocity na Marsu a Venuši / 113  
Osobní pocity versus neosobní pocity / 114  
Kdo obviňuje koho / 117  
Dávat a přijímat podporu / 118

- Poskytování podpory na Venuši / 118  
Poskytování podpory na Marsu / 122  
Vyjadřování pocitů na pracovišti / 124  
Potlačování negativních pocitů / 125
- 7. Proč muži nenaslouchají... Nebo ano? / 130**  
Jak muži nechtěně přicházejí o práci / 132  
Klady naslouchání / 133  
Naučte se naslouchat na planetě Venuši / 135
- 8. Pravidla jsou z Marsu, zdvořilost z Venuše / 158**  
Provádění změn na pracovišti / 160  
Obchod a soutěživé sporty / 162  
Mars a Venuše na poradě či při obchodním jednání / 164  
Rovnoprávnost na pracovišti / 165  
Jak požádat o podporu a také ji dostat / 168  
Proč ženy nežádají / 169  
Jak si na Venuši získat obdiv / 170  
Proč ženy odmítají nabídku pomoci / 174  
Pět návodů na formulaci přímých dotazů / 174  
Kouzelný účinek výrazu „udělal bys“ místo „mohl bys“ / 179
- 9. Vymezené hranice / 181**  
Stanovení hranic na Venuši a Marsu / 182  
Proč jsou muži neodbytní / 183  
Asertivní komunikace / 184  
Jak neustoupit / 187  
Smlouvání kvůli vyššímu platu / 189  
Touha, vlastní cena a sebevědomí / 191  
Žádat či nežádat / 192  
Zranitelnost na pracovišti / 193  
Sexuální obtěžování neboli harašení / 195  
Vymezení sexuálních hranic / 198  
Proč může sexuální pozornost vadit / 200  
Odmítání sexuálních výzev / 202

**10. Odbourání stresu pomocí emocionální podpory / 206**

- Stres a snížená výkonnost / 207
- Jak reagují muži ve stresu / 208
- Jak reagují ženy ve stresu / 210
- Pracoviště není ordinace / 212
- Naučte se poskytovat podporu / 213
- Dvanáct emocionálních potřeb / 215
- Základní emocionální potřeby na Marsu a Venuši / 215
- Jak člověk může ztratit zaměstnání / 221
- Jak si vysloužit ženinu podporu / 224
- Jak si vysloužit mužovu podporu / 227

**11. Jak se správně prosadit a pozitivně na sebe / 231  
upozornit**

- Vnímání moci / 232
- Jak se hlásit o zásluhy / 234
- Znamení shora / 236
- Ať vaše úspěchy mluví samy za sebe / 237
- Sbírání bodů na Marsu / 241
- Humor na Marsu a Venuši / 242
- Kdy ženy používají mužský humor / 245
- Pochopení ženského humoru / 246
- Muž jde spíš po senzacích, žena spíš po bzukotu / 248
- Jak pokládat otázky a přitom si zachovat tvář / 250

**12. Jak zabodovat na pracovišti / 254**

- Bodování na Venuši / 256
- 101 způsobů, jak zabodovat u ženy / 257
- Bodování na Marsu / 266
- 101 způsobů, jak zabodovat u muže / 268

**13. Nezapomínejte na rozdíly mezi Marsem a Venuší / 279**