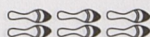


Obsah

O autorce	9
Poděkování	11
Předmluva k přepracovanému vydání	12
Předmluva	13
1 Ženy v mužském světě	17
1.1 Proč se muži dostanou dál	18
1.2 Tootsie-efekt	19
1.3 Signály těla jako zabiják kariéry	20
1.4 Řeč těla se podceňuje	22
1.5 Mají ženy co říct?	23
1.6 Dělejte dojem i v zaměstnání!	24
1.7 Špatný dojem	25
1.8 Nemusíte se přemáhat	27
1.9 Vědomí řídí vaši existenci	28
1.10 Řeč těla úspěšných žen	29
1.11 Nenechte se přehlížet	29
1.12 Projevte svůj postoj	30
2 Jak působíte?	33
2.1 Velká nespravedlnost	34
2.2 Podívej se mi do očí, maličký!	36
2.3 Oční kontakt na poradách	37
2.4 Kam se díváte?	38
2.5 Pohled úspěšných žen	39
2.6 Dbejte na držení těla	41
2.7 Úspěšné ženy mají vzpřímené držení těla	43
2.8 Jedním pohybem ruky	45
2.9 Kam s rukama?	45
2.10 Ritualizovaná gesta	47
2.11 Obličej, který mluví za všechny knihy	47
2.12 Pracujte na svém úsměvu	48
2.13 Kdy se ženy chovají „jako husy“	51
2.14 Mluvit andělským jazykem	53
2.15 Šaty dělají člověka	54
2.16 Čím kratší sukně, tím lépe?	55
2.17 Příliš mnoho jednou?	55



3	Prezentace, porady, přednášky	57
3.1	Princip prezentace: Ukaž se!	58
3.2	Prezentační paradox	59
3.3	Nemusíte to chtít	61
3.4	Věc postoje	62
3.5	Recepty úspěšných žen, jak bojovat se zíráním	62
3.6	Prezentace sebe sama	66
3.7	Sebejistá prezentace	67
3.8	Zbavte se prezentačních zlovyků	68
3.9	Gestikulace během prezentace	69
3.10	Držení těla při přednášce	70
3.11	Vaše vedení hlasu	72
3.12	Zkouška ohněm: prezentace pro vedení	74
3.13	Sugestivní signály na poradách	75
4	Jeden na jednoho: řeč těla při rozhovoru	79
4.1	Byznys je komunikace	80
4.2	Jak neverbálně odbýt šéfa	81
4.3	Když na vás šéf útočí	83
4.4	Házet po šéfovi očkem	83
4.5	Odvaha před šéfem	85
4.6	Ústupový reflex: když ostatní neberou ženy vážně	87
4.7	Zlomyslné hry kolegů	89
4.8	Jediná žena mezi samými muži	90
4.9	Získat si zákazníky	91
4.10	Faktor sympatie	92
4.11	Aktivní naslouchání	92
4.12	Zrcadlete!	94
4.13	Řeč těla v jednání se zákazníkem	95
4.14	Když vás vaši podřízení neberou vážně	96
5	Řeč těla v konfliktu	99
5.1	Muži běsní, ženy trucuují	100
5.2	Proč se ženy nevědomě podřizují	101
5.3	Trik ve stylu Marilyn Monroe	103
5.4	Taktika hodné dcerušky	104
5.5	Pohled Sfingy	105
5.6	Mužská dominantní gesta	106
5.7	Strategie Amazonek	107
5.8	Jak vytrénovat muže?	110



5.9 Technika nesouhlas–úsměv 111
 5.10 Nejlepší je kombinovat 112
 5.11 Konflikty dodávají energii! 113
 5.12 Mobbing 114
 5.13 Kdo se nebrání, dělá chybu 116

6 Rozluštění řeči těla druhých 119

6.1 Obojí je důležité: vaše i jeho řeč těla 120
 6.2 Umíte posuzovat signály druhých? 121
 6.3 Co říká ten druhý a co říká jeho tělo? 122
 6.4 Signály řeči těla nepřeceňujte! 123
 6.5 Řeč těla v rytmu valčíku 124
 6.6 Mužské lži mají krátké nohy 125
 6.7 Jak muži tlačí ženy ke zdi 127
 6.8 Neskákejte už na machistické triky 129
 6.9 Obrana proti machistickým trikům 131
 6.10 Ženy a zákazníci 134
 6.11 Řeč těla při telefonování 135
 6.12 Cvičení dělá mistryni 136

7 Sebejistá a cílevědomá: Na scénu, prosím! 137

7.1 Úspěch ženám sluší 138
 7.2 Učte se na příkladech 138
 7.3 Co dělají úspěšné ženy jinak? 139
 7.4 Váš tréninkový program: zvolte si strategii změny 142
 7.5 Začněte u malých věcí! 143
 7.6 Přestaňte se zlobit 144
 7.7 Jak působíte? 145
 7.8 Zvolte si priority 147
 7.9 Zůstaňte autentické 148
 7.10 Pozorujte své působení 149
 7.11 Změňte své signály 150
 7.12 Dobré signály! 150

