

Obsah

Úvod	1
1 Být či nebýt?	3
Podmíněnost	3
Volba přiměřeného vystupování	5
2 Průpravou k vlastní asertivitě	9
Ovládání napětí	10
Vnitřní klid	12
3 Pozitivní myšlení	13
Vědomí sama sebe a sebeúcta	13
Pozitivní osobní prezentace	15
Pozitivní vyjadřování	17
Pozitivní tvrzení	19
Pozitivní výsledky	21
4 Právo a bezpráví	25
Základní práva každého člověka	26
5 Co teď, a co potom?	29
Nakolik jste asertivní?	29
6 Bdělá pozornost	33
Naslouchání	33
Technika běžného hovoru	35
Řešení sporů	38
7 Projevy těla	43
Neverbální proces	43
8 Vztahy	51
Přizpůsobování	51
Připodobňování	53

	Proč se trápit přizpůsobováním a připodobňováním?	54
	Příbuzenské vztahy	55
9	Volba slov a frází	61
	Bezprostřední asertivní komunikace	61
	Hovořte bez zábrán	63
	Problémy řešte věcně, neosobně	63
	Nezevšeobecňujte, buďte konkrétní	63
	Nelibujte si v omluvných frázích	64
	Neunavujte zdlouhavým výkladem	64
	Komunikujte sebevědomě	65
	Otevřenost	66
	Pokyny a žádosti	67
	Spontánnost	68
10	Síla projevu	71
	Působivý přednes	71
	Hlasitost a intonace	72
	Akcentování (zdůraznění)	75
	Společenské postavení a životní úroveň	75
11	Ano a ne	81
	Žádosti a jejich odmítání	81
	Technika zadrhnuté gramofonové jehly	83
12	Problémoví lidé	89
	Vztekloun	90
	Vytrvalec	91
	Padavka	93
	Váš šéf	94
	Kritik	97
13	Choulostivé situace	103
	Jak kritizovat	103
	Komplimenty	105
	Žádost o zvýšení platu, lepší práci nebo vyšší funkci	106
	Prezentace	109
	Setkání	111
	Závěr	117