

Obsah

O autorech	7
Co vám tato kniha nabízí	9
Jak optimálně využijete tuto knihu	11
1 Jak se prosadit a být úspěšný	15
1.1 Trénujte průbojnost v každodenním životě	16
1.2 Nezaměňujte průbojnost s uplatňováním moci	17
1.3 Jak se prosadit pomocí správného stylu vedení	22
1.4 Osobnostní styl	28
1.5 Sebenaplňující se prorocství	35
2 Procvičujte si komunikační dovednosti	37
2.1 Co vám nabízí transakční analýza	38
2.2 Komunikační čtverec: Příprava na diskuse a porady	44
2.3 Riemannův model relativity: Odhadněte svého partnera ..	48
2.4 Pace and lead: Přizpůsobit se a následně komunikační partnery vést	53
2.5 Moderační metoda	57
2.6 Přesvědčte pomocí správného vyjadřování	60
2.7 Jak pomocí členění zajistit srozumitelnost	68
2.8 Techniky mluvení: Jak vytváří hlas atmosféru	70
3 Řeč těla podpoří vaši průbojnost	79
3.1 Moc neverbální komunikace	80
3.2 Odhadněte komunikačního partnera – porozumějte jeho řeči těla	86
4 Jak se prosadit v pracovním životě	91
4.1 Aktivní naslouchání	92
4.2 Změňte úhel pohledu	94
4.3 Jak hodnotíme sami sebe – a jak nás hodnotí ostatní	95
4.4 Jak rozpoznat a definovat cíle	97
4.5 Naučte se stanovovat hranice	101
4.6 Jak se prosadit při delegování	104
4.7 Jak se prosadit proti notorickému odmítání	107
4.8 Buďte ochotní dělat kompromisy	108
4.9 Vystupování v tom správném oblečení	110
4.10 Jak se prosadit na schůzkách a poradách	113

4.11	Jak se prosadit po telefonu	115
4.12	Jak průbojně mluvit a prezentovat	119
5	Jak se bránit proti nepravostem	123
5.1	Jak nakládat s nervozitou	124
5.2	Jak suverénně zvládnout totální okno	128
5.3	Jak zvládat stresové situace	130
5.4	Buďte sami sebou	133
5.5	Jak nakládat s problémovými komunikačními partnery ..	134
5.6	Předcházejte mobbingu	138
6	Zhodnoťte situaci: Jak jste na tom s průbojností? ..	141
6.1	Vnímejte úspěchy	142
6.2	Necháte se ovlivnit názorem druhých?	143
	Slovo závěrem	147
	Velký vědomostní test	149