

Obsah

Předmluva	7
-----------	---

1 Podmíněné upevňování: lepší než reálná odměna	17
--	-----------

Kde se dočtete o zuřivosti právníků z Wall Street; o tom, jak dávat – a nedávat – dárky a komplimenty; o nevrle gorile, protivné pandě, trucující puberťačce (sama autorka); o hraní na automatech, okusování tužek, bezhlavém zamilování se a dalších zlozvycích; o tom, jak z učitele, který vás pořád peskuje, nebo z podrážděného šéfa udělat milou osobu, aniž by si vůbec všimli, že se něco děje; a mnohem víc.

2 Tvarování: jak dosáhnout perfektního výkonu bez stresu a s radostí	51
---	-----------

Jak dirigovat operu; jak hrát golf; jak se vyrovnat se špatným ohodnocením. Společenské hry pro trenéry. Několik poznámek o kosatkách, Nimovi Chimpském, zenu, Gregorym Batesonovi, střední škole Brearly a o tom, proč kočky tak často uváznou na stromě, a jak vycvičit kuře.

3 Chování pod kontrolou signálem: spolupráce bez donucení	85
--	-----------

Povely, příkazy, požadavky, signály, podněty a pár moudrých slov; co funguje a co ne. Co není disciplína. Koho poslouchají a proč. Jak přestat křičet na svoje děti. Tanec, sportovní týmy, hudba, bojová umění a další využití kontroly signálem ve volném čase.

4 Odnaučování: jak se pomocí pozitivního upevňování zbavit nežádoucího chování 115

Osm metod, jak se zbavit chování, které nechcete. Od nepořádného spolubydlícího přes štěkajícího psa po špatně naučený úder v tenise nebo škodlivé závislosti. Začínáme metodou 1: Zvíře zastřelte, která zabere vždycky, končíme metodou 8: Změňte motivaci, která je mnohem humánnější a rozhodně funguje taky.

5 Upevňování v každodenním životě 161

Co z toho všechno vyplývá. Čtení myšlenek, trénování olympijských týmů, jak může pocit štěstí ovlivňovat zisky velkých společností, způsoby, jak vycházet s vládami jiných zemí a další praktické aplikace teorie o upevňování.

6 Klikr trénink - nová technologie 177

Z delfinárií na váš zadní dvorek: majitelé psů na celém světě můžou odložit stahovací obojky a vzít do ruky klikr. Dlouhodobé výhody: zrychlené učení, preciznost, spolehlivost, zlepšení komunikace a zábava. Aportující koně; pilotní projekt pro piloty; klikr a autismus. Jak změnit svět klik za klikem.

Poděkování 196

O autorce 197