

Obsah

O autorce	7
Předmluva	9
1. Na úvod: Řeč těla má velkou moc	11
1.1 Každé tělo mluví jinak	11
1.2 Jak přesvědčit druhé řečí těla	14
1.3 Jak správně číst řeč těla	17
1.4 Bonus: Digitální řeč těla pro sociální média	42
2. Řeč těla u přijímacího pohovoru	45
2.1 Dobrá příprava – základ úspěchu	45
2.2 První dojem je nejdůležitější	52
2.3 Získejte si sympatie	58
2.4 Bonus: Dokonalá fotka pro žádost o místo a do profilu na sociálních médiích	71
3. Řeč těla mezi kolegy v práci	74
3.1 Komunikace bez hierarchie	74
3.2 Týmová práce – jde to i beze slov	85
3.3 Jednoznačná gesta a jasná mimika	91
3.4 Bonus: Informačně bohatá jízda výtahem	100
3.5 Mužská a ženská řeč těla	102
3.6 Obhajoba ženské řeči těla	107
3.7 Bonus: Šaty dělají člověka	113
4. Řeč těla při prezentaci	116
4.1 Buďte přesvědčiví od samého začátku	117
4.2 Ukažte se v příznivém světle	118

4.3 Tréma není nepřítel	125
4.4 Jak na perfektní přednášku	132
4.5 Bonus: Jak pracovat s projektorem, laserovým ukazovátkem apod.	137
5. Řeč těla při obchodním rozhovoru	143
5.1 Umění prodeje	143
5.2 Statusové myšlení – malý mocenský prostředek k dosažení úspěchu	147
5.3 Správná gesta pro hmatatelný úspěch	149
5.4 Bonus: Držení těla při sezení	151
6. Řeč těla úspěšných řídicích pracovníků	154
6.1 Řídicí pracovníci dneška	154
6.2 Sebereflexe – cesta k nalezení vlastní role	158
6.3 Vést znamená adekvátně komunikovat	160
6.4 Bonus: Charisma – podmaňující vyzařování zesilující úspěch	172
7. Mezinárodní řeč těla	182
7.1 Jak sebevědomě vystupovat kdekoli na zeměkouli	182
7.2 První úskalí – pozdrav	188
7.3 Jiný kraj, jiný signál	192
7.4 Bonus: Nejdůležitější pravidla obchodování na všech kontinentech	207
Doporučená literatura	212