

Obsah

O autorech	1
RICHARD ISRAEL	1
HELEN WHITTEN	1
CLIFF SHAFFRAN	2

Poděkování	3
-------------------	---

Předmluva	4
ZASAZENÍ SCÉNY	4

Kapitola 1

Proč číst tuto knihu?	8
VÝHODY PLYNOUCÍ ZE SEBEPOZNÁNÍ	9
KONCEPT BALENÍ VAŠÍ OSOBNÍ ZNAČKY	10
JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU	11
MAPOVÁNÍ	11
ROZVRŽENÍ KNIHY	11
ÚVODNÍ DOTAZNÍKY O SEBEUVĚDOMĚNÍ	12
CVIČENÍ 1.1 – OVĚŘENÍ SEBEUVĚDOMĚNÍ	12
CVIČENÍ 1.2 – JAK DOBŘE ZVLÁDÁTE ZMĚNY NA PRACOVIŠTI?	12
CVIČENÍ 1.3 VAŠE DEFINICE ÚSPĚCHU	14
CVIČENÍ 1.4 SMYSL PRÁCE	14
CVIČENÍ 1.5 – PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ	15
CVIČENÍ 1.6 POHLED NA POVOLÁNÍ	16
CVIČENÍ 1.7 KVIZ NA PŘEMÝŠLENÍ	16

Část první

JAK JSTE SE DOSTALI TAM, KDE SE DNES NACHÁZÍTE	19
-----------------------------------------------------------	----

Kapitola 2

Presvědčení určují jednání	20
SYSTÉM PĚTIKROKOVÉHO MYŠLENÍ	20
IDENTIFIKACE PŘESVĚDČENÍ	21

Jak se prosadit v zaměstnání

CVIČENÍ 2.1 VĚŘÍM	22
CVIČENÍ 2.2 VYJASNĚNÍ HODNOT	23
CVIČENÍ 2.3 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VĚCI	24
CVIČENÍ 2.4 VLIVY A ROLE VZORŮ	25
CVIČENÍ 2.5 TAŽENÍ NEBO STRKÁNÍ	26
SYSTEM PŘESVĚDČENÍ	26
CVIČENÍ 2.6 OPAKOVAT NEBO VYMAZAT	26
DÁVÁNÍ PŘÍKLADU JE DVOUCESTNÝ PROCES	27
CVIČENÍ 2.7 JSEM PŘÍKLADEM PRO	27
CVIČENÍ 2.8 OSLOVA MÝCH 85. NAROZENIN	28

Kapitola 3

Přemýšlení o myšlení	31
CVIČENÍ 3.1 MYŠLENKOVÁ TUŇ	32
MYŠLENKOVÝ FILTR	32
CVIČENÍ 3.2 O ČEM PŘEMÝŠLÍM	33
CHEMIE MYŠLENÍ	34
MYŠLENKOVÉ NÁVYKY	35
CVIČENÍ 3.3 BUĎTE POZITIVNÍ	37
CVIČENÍ 3.4 PROBLÉMOVÉ SITUACE	37
ZTRÁCENÍ MĚŘÍTKA PERSPEKTIVY	38
CVIČENÍ 3.5 RÁDIO	39
PUNTIČKÁŘSKÉ MYŠLENÍ	40

Kapitola 4

Emocionální inteligence	44
CVIČENÍ 4.1 MOTIVÁTORY A DEMOTIVÁTORY	44
CVIČENÍ 4.2 EMOCIONÁLNÍ MANAGEMENT V PODNIKÁNÍ	46
MODEL MYŠLENÍ ABCDE	48
CVIČENÍ 4.4 MODEL ABCDE	49
CVIČENÍ 4.5 VZPOMÍNÁNÍ NA MINULOST	52
TŘI EMOČNĚ INTELIGENTNÍ ZÁSAHY	53
TŘI ZMĚNY	53
TECHNIKA 1: ZMĚNA VAŠEHO MYŠLENÍ	53
TECHNIKA OVER TO YOU	54
TECHNIKA 2: ZMĚNA VAŠÍ PSYCHOLOGIE	55
TECHNIKA 3: ZMĚNA OKOLNOSTÍ	55
ROZKOUSKUJTE SVÉ CÍLE	56
NALADĚNÍ SE NA VAŠI INTUICI	56
CESTA VPŘED	56

Kapitola 5

Co vás pohání?	58
CVIČENÍ 5.1 PRŮZKUM CHOVÁNÍ	59
CVIČENÍ 5.2 ŘETĚZEC CHOVÁNÍ	62
Kapitola 6	
Jednání hovoří hlasitěji než slova	62
CVIČENÍ 6.1 PŘEHLED JEDNÁNÍ	62
CVIČENÍ 6.2 NEDOKONČOVÁNÍ ČINNOSTÍ	65
JEDNÁNÍ V ČASE	65
CVIČENÍ 6.3 JAK TRÁVÍME NÁŠ ČAS	65
CVIČENÍ 6.4 UVOLŇOVÁNÍ ČASU	66
ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHA	67
CVIČENÍ 6.5 MŮJ ŽIVOT	67
CVIČENÍ 6.6 MOZKEM PŘEDLOŽENÁ JEDNÁNÍ	68

Část druhá

KDO URČUJE SMĚR **69**

Kapitola 7	
Příběh vašeho úspěchu	70
CVIČENÍ 7.1 VAŠE TALETOVÁ BANKA	71
CVIČENÍ 7.2 PŘEHLED ÚSPĚCHŮ	72
OSLAVOVÁNÍ	73
CVIČENÍ 7.3 KNIHA S VÝSTŘÍŽKY MÝCH ÚSPĚCHŮ	73
CVIČENÍ 7.4 OSLAVA	74
PROCES VYVOLÁVÁNÍ ÚSPĚCHU	74
CVIČENÍ 7.5 PROCES VYVOLÁVÁNÍ ÚSPĚCHU	75
CVIČENÍ 7.6 POZVEDÁNÍ OSKARŮ	76

Kapitola 8	
Jste multiinteligentní	79
CVIČENÍ 8.1 MNOHONÁSOBNÁ INTELIGENCE	82
CVIČENÍ 8.2 POPIŠTE SVOU INTELIGENCI	82
CVIČENÍ 8.3 ROZVÍJENÍ MÉ MNOHONÁSOBNÉ INTELIGENCE	85

Kapitola 9	
Tlakový hrnec	87
VLIV STRESU	88
CVIČENÍ 9.1 TLAKOVÉ BODY	89
CHEMIE STRESU	90
ZAČÍNÁNÍ SI UVĚDOMOVÁNÍ VLASTNÍCH FYZICKÝCH	

Jak se prosadit v zaměstnání

SYMPTOMŮ STRESU	91
CVIČENÍ 9.2 UVĚDOMUJTE SI	92
SYMPTOMY STRESU V CHOVÁNÍ	93
CVIČENÍ 9.3 ROZPOZNÁNÍ STRESU	93
CHOVÁNÍ TYPU A - TYPU B	94
CVIČENÍ 9.4 CHOVÁNÍ TYPU A	94
STRESOVÉ MYŠLENÍ	96
ZKLIDŇOVÁNÍ MYSLI	97
CVIČENÍ 9.5 MEDITACE	97
CVIČENÍ 9.6 ZRAKOVÁ PŘEDSTAVIVOST	98
PŘEMÝŠLEJTE O VAŠEM ZPŮSOBU ŘÍZENÍ SEBE SAMA	99
PŘEBÍRÁNÍ KONTROLY NAD STRESEM	99
CVIČENÍ 9.7 PLÁN PROBLÉMOVÝCH EMOCÍ (PPE)	100

Kapitola 10

Pracovní vztahy	105
PRVNÍ SETKÁNÍ	105
VZTAH K SOBĚ SAMĚMU	106
CVIČENÍ 10.1 KOMUNIKAČNÍ VZORY	106
STEREOTYPY	107
CVIČENÍ 10.2 KOMUNIKAČNÍ ŠABLONY	107
PERFEKIONISTICKÁ OČEKÁVÁNÍ V KOMUNIKACI	108
CVIČENÍ 10.3 PŘEHLED VZTAHŮ	108
VYKROČENÍ ZE SOUČASNÉ SITUACE	109
CVIČENÍ 10.4 UVAŽOVÁNÍ TYPU „NOVÉ BOTY“	109
VÝSLEDEK VEDOUČÍ K OBOUSTRANNÉ SPOKOJENOSTI	111
CVIČENÍ 10.5 POZITIVNÍ CÍLE	111

Kapitola 11

Jak se obohatit z odlišnosti	114
DiSC	114
CVIČENÍ 11.1 OSOBNOSTNÍ STYLY	115
HERRMANNŮV NÁSTROJ PRO STANOVENÍ DOMINANTNÍ MOZKOVÉ HE-	
MISFÉRY	117
CVIČENÍ 11.2 HERRMANNŮV UKAZATEL UVAŽOVÁNÍ A VYJADŘOVÁNÍ	119
PREFERENCE VERSUS SCHOPNOST	123
ROZDÍLY MEZI MUŽI A ŽENAMI	126

Kapitola 12

Komunikace mozku s mozkiem	131
VYJADŘOVÁNÍ	131
NASLOUCHÁNÍ	132

NAVAZOVÁNÍ VZTAHŮ	133
JAK SEBEJISTĚ KOMUNIKOVAT	134
OBECNĚ TYPY CHOVÁNÍ	135
CVIČENÍ 12.1 JAK SE POSTAVIT ČELEM A PORADIT SI	136
CVIČENÍ 12.2 AKTUALIZACE	136
ASERTIVITA	137
CVIČENÍ 12.3 JAK JSTE ASERTIVNÍ?	137
ASERTIVNÍ TECHNIKY	138
MODEL TŘÍ KROKŮ	138
VZORCE PROBLEMATICKÝCH VZTAHŮ V PRÁCI	139
CVIČENÍ 12.4 BLUDNÝ TROJÚHELNÍK	140
MEZINÁRODNÍ KOMUNIKACE	140
SÍLA ÚMYSLU	141

Kapitola 13

Schůze: Motor obchodování	142
CVIČENÍ 13.1 ČTYŘI KROKY V UVAŽOVÁNÍ NA SCHŮZÍCH	143
CVIČENÍ 13.2 ROZBOR CHOVÁNÍ	145
UMĚNÍ USNADNĚNÍ	145
PŘÍPADOVÁ STUDIE 1	146
PŘÍPADOVÁ STUDIE 2	147
PŘÍPADOVÁ STUDIE 3	147
POVĚŘENÍ ZÁSTUPCE	148
POTŘEBUJETE MÍT NAD VŠÍM KONTROLU?	148
PREZENTACE	149
PŘÍPADOVÁ STUDIE 4	149
DVOUSTRANNÁ KOMUNIKACE: PRÁZDNÁ NÁDOBA	150
CVIČENÍ 13.3 BATERIE	151
CVIČENÍ 13.4 PRÁZDNÁ NÁDOBA	151
SEBE-ZVLÁDÁNÍ	154
SEDM KROKŮ, JAK SE VYPOŘÁDAT S KONFLIKTEM	154
PROMAZÁVÁNÍ KOLEČEK MOTORU	154

TŘETÍ ČÁST

POHLED DO BUDOUCNA	157
--------------------	-----

Kapitola 14

Zaměření na budoucnost	158
CVIČENÍ 14.1 JAK SI PROKLESTIT CESTU K ÚSPĚCHU	158
CVIČENÍ 14.2 PŘEDNOSTI	159

Jak se prosadit v zaměstnání

NAVIGÁTOR: FORMULACE OSOBNÍHO POSLÁNÍ	160
CVIČENÍ 14.3 PLÁNOVÁNÍ POSLÁNÍ	160
CVIČENÍ 14.4 FORMULACE OSOBNÍHO POSLÁNÍ	163
USPOŘÁDÁNÍ	163
FORMULACE FIREMNÍHO POSLÁNÍ	163
PŘÍKLADY FORMULACÍ FIREMNÍCH POSLÁNÍ	164
CVIČENÍ 14.5 ZAZNAMENEJTE SI SVÉ FIREMNÍ POSLÁNÍ	164
JAK ZAJISTIT, ABY SE TO Povedlo	165
CVIČENÍ 14.6 METODA VNITŘNÍHO MODELOVÁNÍ	165

Kapitola 15

Cesta vpřed	168
CVIČENÍ 15.2 PRVNÍ KROK: ROZLIŠOVÁNÍ	169
ROZHODNUTÍ	170

Kapitola 16

Vyrovnaný přístup	173
UBÍJEJÍCÍ DŘINA	174
CVIČENÍ 16.1 ROLE/FUNKCE A ODPOVĚDNOSTI	175
CVIČENÍ 16.2 ŽIVOTNÍ KVOCIENT	177
STRAVA	177
CVIČENÍ 16.3 KONTROLA STRAVY	178
FYZIOLOGIE	179
CVIČENÍ 16.4 BRÁNICOVÉ DÝCHÁNÍ	179
CVIČENÍ	179
PROSTŘEDÍ	180

Kapitola 17

Vědomí sebe sama	182
CVIČENÍ 17.1 ZAHÁJENÍ PRÁCE	182
CVIČENÍ 17.2 PODPŮRNÁ SÍŤ	183
CVIČENÍ 17.3 NEJLEPŠÍ PŘEDSTAVY O SOBĚ	184
Příloha č. 1	
řicetidenní plánovací program	186
Příloha č. 2	
Skupina Quicksilver	194
Příloha č.3	
Doporučená literatura	196