

---

# Obsah

O autorce .....	9
Než začneme .....	10
Sebedůvěra začíná zde .....	11
Seznam dvaceti účastníků výzkumu .....	14
Dotazník sebedůvěry .....	15
Zajímavé postřehy .....	16
Test sebehodnocení .....	17
Výsledky testu sebehodnocení .....	18
 <b>ČÁST PRVNÍ Kdo vlastně jste...?</b>	
<b>Kapitola první Osobní přínos v práci .....</b>	<b>23</b>
Silné stránky osobnosti .....	24
Geny versus výchova .....	25
Vzpomínky na dětství .....	27
<b>Kapitola druhá Transakční analýza Erica Bernea .....</b>	<b>29</b>
Ego Rodič .....	29
Ego Dítě .....	30
Ego Dospělý .....	31
Transakční analýza v práci .....	32
<b>Kapitola třetí Teorie vlastní účinnosti Alberta Bandury .....</b>	<b>37</b>
Červený balon jako inspirace .....	37
Vezměte život do svých rukou .....	39
<b>Kapitola čtvrtá Naučený optimismus Martina Seligmana .....</b>	<b>43</b>
Humor .....	44
Dotazník – Původ optimismu .....	45
Optimismus se dá naučit .....	47
<b>Kapitola pátá H. J. Eysenck a teorie extroverze–introverze .....</b>	<b>51</b>
Extrovertní povaha .....	53
Introvertní povaha .....	53

<b>Kapitola šestá</b>	<b>Teorie chování typu A a typu B podle Friedmana a Rosenmana</b> .....	55
	Hněv .....	56
<b>Kapitola sedmá</b>	<b>Rozmanitost palety života</b> .....	59
	Věznice Barlinnie .....	59
	Podnikání .....	60
	Naučte se hájit své postoje .....	61
	Mé vzory na cestě k sebedůvěře .....	62
	Vaše vzory na cestě k sebedůvěře .....	63

## ČÁST DRUHÁ Značka sebedůvěry

<b>Kapitola osmá</b>	<b>Značka z ptačí perspektivy</b> .....	67
	Obchodní označení .....	68
	První dojmy .....	70
<b>Kapitola devátá</b>	<b>Velká očekávání</b> .....	77
	Co očekáváte? .....	78
	Recept na sebedůvěru v kariéře .....	79
<b>Kapitola desátá</b>	<b>Naučte se texty</b> .....	87
	Váš vůdcovský styl .....	88
	Váš příběh .....	99
<b>Kapitola jedenáctá</b>	<b>Vaše sebevědomé společenské já</b> .....	103
	Dojem .....	104
	Myšlenka .....	104
	Emoce .....	105
	Akce .....	105
	Vaše značka .....	107
	Vaše značka za jednu minutu – cvičení .....	109

## ČÁST TŘETÍ Přesvědčovací schopnosti a sebedůvěra v práci

	Shrnutí .....	113
<b>Kapitola dvanáctá</b>	<b>Příjemný dojem a podobnost</b> .....	115
	Přesvědčivá řeč těla a její význam .....	117
	Podobnost .....	117

Zrcadlení .....	118
Rovnoprávnost .....	119
<b>Kapitola třináctá Asociativní myšlení, odměna a vzájemnost .....</b>	<b>125</b>
Asociativní myšlení .....	125
Odměna .....	127
Reciprocita .....	131
<b>Kapitola čtrnáctá Zdvorné jednání s problémovými lidmi .....</b>	<b>133</b>
Taktika PEŘD .....	133
<b>Kapitola patnáctá Vytrvalost a nadšení .....</b>	<b>139</b>
Vytrvalost .....	139
Nadšení .....	142
<b>Kapitola šestnáctá Sebedůvěra při navazování kontaktů .....</b>	<b>145</b>
Co nelze považovat za navazování sítě kontaktů .....	146
Co lze považovat za navazování sítě kontaktů .....	146

## ČÁST ČTVRTÁ Staňte se sebevědomým lídrem

<b>Kapitola sedmnáctá Mějte ambice .....</b>	<b>151</b>
<b>Kapitola osmnáctá Budte svědomití .....</b>	<b>155</b>
Bimbo .....	156
Boeing .....	156
<b>Kapitola devatenáctá Budte v pohodě .....</b>	<b>163</b>
Relaxace .....	164
Minuta na posílení .....	167
Výhody relaxace .....	167
Audit pracovního života .....	169
Uvědomte si svou moc .....	170
<b>Kapitola dvacátá Budte odvážní, přicházejte s novými nápady .....</b>	<b>175</b>
Sebedůvěra, kreativita a vy .....	176
<b>Kapitola dvacátá první Charisma – nejdůležitější princip sebedůvěry v práci .....</b>	<b>181</b>
<b>Myšlenky na závěr .....</b>	<b>185</b>