

# Obsah

<i>Úvod</i>	1
Kapitola 1	
<i>Začínáme</i>	9
Kapitola 2	
<i>Vaše bra</i>	29
1. Předstírat, že to není hra	31
2. Hrát na jistotu a držet se pravidel	33
3. Pracovat příliš tvrdě	35
4. Dělat práci za ostatní	37
5. Pracovat bez ustání	39
6. Být naivní	41
7. Skrblit firemní peníze	43
8. Čekat, až vám někdo dá to, co chcete	45
9. Vyhýbat se kancelářské politice	48
10. Být svědomím firmy	50
11. Chránit hlupáky	54
12. Držet jazyk za zuby	56
13. Netěžít ze vztahů s ostatními	58
14. Nechápat potřeby svých voličů	60
Kapitola 3	
<i>Vaše role</i>	63
15. Nechat ostatní hlasovat	64
16. Toužit po oblíbenosti	66
17. Netoužit po oblíbenosti	68
18. Neklást otázky, abyste nevypadala hloupě	70
19. Hrát si na muže	72
20. Říkat pravdu a nic než pravdu (a k tomu vám dopomáhej Bůh)	75
21. Sdílet příliš mnoho osobních informací	78

22.	Mít přehnané obavy, že někoho urazíte	80
23.	Popírat důležitost peněz	83
24.	Flirtovat	85
25.	Ustupovat šikaně	87
26.	Zařít si kancelář jako obývací pokoj	89
27.	Nosit ostatním jídlo	91
28.	Podávat ruku jako leklou rybu	93
29.	Být ve finanční nejistotě	95
30.	Pomáhat	98

#### Kapitola 4

### *Vaše uvažování* 100

31.	Dokázat i nemožné	102
32.	Brát na sebe plnou odpovědnost	104
33.	Poslušně se řídit příkazy	106
34.	Dívat se na šéfa jako na svého otce	108
35.	Omezovat své možnosti	110
36.	Ignorovat quid pro quo	113
37.	Nechodit na porady	115
38.	Dávat práci přednost před soukromým životem	116
39.	Nechat ostatní, aby plývalivaším časem	118
40.	Předčasně opouštět své kariérní cíle	120
41.	Ignorovat důležitost networkingu	123
42.	Odmítat zaměstnanecké výhody	127
43.	Vymýšlet si pesimistické příběhy	129
44.	Usilovat o dokonalost	131

#### Kapitola 5

### *Vaše značka a její propagace* 133

45.	Nedokázat definovat svou značku	135
46.	Bagatelizovat svou práci nebo pozici	137
47.	Používat pouze přezdívku nebo křestní jméno	139
48.	Čekat, až si vás všimnou	141
49.	Odmítat úkoly, které vás zviditelní	143
50.	Být skromná	145
51.	Nepřekračovat vlastní hranice	147

52.	Vzdávat se svých nápadů	149
53.	Pracovat na stereotypních pozicích nebo pracovištích	151
54.	Ignorovat zpětnou vazbu	153
55.	Být neviditelná	155

## Kapitola 6

<i>Váš projev</i>		157
56.	Zaobalovat oznámení jako otázky	158
57.	Zahajovat sdělení úvodní řečí	160
58.	Vysvětlovat	162
59.	Žádat o dovolení	165
60.	Omlouvat se	168
61.	Používat bagatelizující slova	171
62.	Používat neurčité fráze	173
63.	Nezodpovědět otázku	175
64.	Mluvit příliš rychle	178
65.	Nebýt schopná mluvit jazykem vaší firmy	180
66.	Používat vycpávková slova	182
67.	Tušit, cítit a mít dojem	184
68.	Používat sendvičovou techniku	186
69.	Mluvit tiše	190
70.	Mluvit nepřírozně vysokým hlasem	192
71.	Zanechávat hlasové zprávy vyznívající do ztracena	194
72.	Nezastavit se a nezamyslet se, než odpovíte	196

## Kapitola 7

<i>Váš vzhled</i>		197
73.	Nemístně se usmívat	198
74.	Zabírat příliš málo místa	200
75.	Používat gesta, která neodpovídají vašemu sdělení	202
76.	Být málo nebo příliš temperamentní	204
77.	Naklánět hlavu	206
78.	Nepřiměřeně se líčit	208
79.	Mít špatný účes	210
80.	Nevhodně se oblékat	212
81.	Sedět si na noze	214

82.	Upravovat se na veřejnosti	216
83.	Sedět na poradě s rukama pod stolem	217
84.	Nosit brýle na čtení okolo krku	219
85.	Nosit příliš mnoho doplňků	221
86.	Neschopnost udržet oční kontakt	223

## Kapitola 8

### *Vaše reakce* 225

87.	Internalizovat rodičovská poselství	227
88.	Věřit ostatním víc než sama sobě	230
89.	Dělat zápis, vařit kafe a kopírovat	233
90.	Tolerovat nepatřičné chování	235
91.	Být příliš trpělivá	238
92.	Přijímat předem ztracené úkoly	240
93.	Upřednostňovat potřeby ostatních před těmi svými	242
94.	Popírat vlastní moc	244
95.	Nechat ze sebe dělat obětího beránka	247
96.	Uvěřit fait accompli	250
97.	Dovolit, aby vás omezovaly chyby ostatních	253
98.	Být poslední, kdo promluví	256
99.	Vsadit na kartu genderové diskriminace	258
100.	Tolerovat sexuální obtěžování	261
101.	Plakat	263

### *Dodatek: Plán osobního rozvoje* 266