
Obsah

Předmluva	7
O autorech	9

I. část: O řeči těla prakticky

Co znamená řeč těla?	11
Bezprostřední řeč	12
Co znamená rozumět řeči těla?	14
Nejčastější otázky týkající se řeči těla	17
Jak rozumět signálům řeči těla	19
Držení těla a styl chůze	20
Mimika	30
Gestikulace	37
Hlas a intonace	49
Status	50
Teritoria	56
Tělesné typy	58
Autentické vystupování – učme se od úspěšných herců	63
Jak ovládnout přiměřený prostor a získat si pozornost	64
Střídání rolí	66
Objasnění motivů a vnitřního postoje	67
Nebojte se emocí	69
Jak cíleně používat řeč těla	71
Přijímací pohovor	72
Mezi šéfem a podřízenými	76
Mezi kolegy	79
Na poradě	84
Při prezentaci	86
Obchody a vyjednávání	93

II. část: Nácvik řeči těla

Co vám cvičení přinesou	101
Test: Ohodnoťte sami sebe	102
Jak rozvinout své vnímání	105
O co v praxi jde	106
Aktivizace smyslů	106
Přesvědčujte silou představivosti	112
Jak vnitřní postoj ovlivňuje řeč těla	118
Vědomé vyjadřování emocí	125
Jak rozumět řeči těla a jak ji využívat	127
O co v praxi jde	128
Jak zaujmout přímé a otevřené držení těla	128
Stoj a chůze	138
Mimika a gesta	140
Hlas a tón řeči	144
Jak rozpoznat a měnit status	151
Respektujte teritoria	154
Jak vycházet s lidmi různého tělesného typu	160
Nejdůležitější situace	165
O co v praxi jde	166
Jak na přijímací pohovor	166
Vést a motivovat	167
Spolupráce s kolegy	170
Přesvědčivost při obchodních jednáních	173
Jak úspěšně prezentovat	176
Velký test znalostí	185