

Obsah

| | |
|---|------------|
| Co vám poskytne tato kniha | 7 |
| Jak tuto knihu nejlépe využijete | 9 |
| 1 Co již víte o řeči těla? | 11 |
| 1.1 Sebepoznání a potenciál rozvoje | 12 |
| 1.2 Jak může řeč těla podporovat vaši kariéru | 14 |
| 2 Jak rozvíjet vnímání | 17 |
| 2.1 Vnímat aktivně | 18 |
| 2.2 Dále rozvíjet pozorovací talent | 18 |
| 2.3 Aktivizace smyslů | 19 |
| 2.4 Představivost ovlivňuje řeč těla | 26 |
| 2.5 Paměť smyslů | 30 |
| 2.6 Vnitřní postoj určuje řeč těla | 32 |
| 2.7 Vyjádření emocí | 41 |
| 3 Naučte se rozumět signálům řeči těla | 45 |
| 3.1 Signály těla nejsou abeceda | 46 |
| 3.2 O čem vypovídají postoje | 47 |
| 3.3 Pevný stoj | 56 |
| 3.4 Dbejte na způsob své chůze | 59 |
| 3.5 Co prozradí mimika | 60 |
| 3.6 Gesta jsou jako koření v polévce | 66 |
| 3.7 Hlas a spád řeči | 74 |
| 3.8 Na statusu záleží | 80 |
| 3.9 Nepřekračujte hranice teritoria | 84 |
| 3.10 Tělesné typy a jejich znaky | 89 |
| 4 Jak se naučíte reagovat | 97 |
| 4.1 Jak můžete získat vliv | 99 |
| 4.2 Motivovat řečí těla | 100 |
| 4.3 Měnit situace, a přesto zůstat autentickými | 100 |
| 5 Jak své vědomosti konkrétně využijete | 103 |
| 5.1 Připravte se na přijímací pohovor | 104 |
| 5.2 Vést a motivovat | 112 |
| 5.3 Mezi kolegy | 117 |
| 5.4 Prodej a poradenství | 124 |

| | |
|---|-----|
| 5.5 Úspěšná prezentace | 132 |
| 5.6 Udržte si přehled: Kontrolní seznam pro váš výstup | 145 |
| 5.7 Velký test vědomostí | 146 |