

OBSAH

ÚVOD	STR. 1
Kapitola 1	str. 3
KOMUNIKACE	STR. 3
CO SE DOZVÍTE V KAPITOLE	STR. 3
SOCIÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 3
CO JE TO SOCIÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 4
DESÁTERO FALEŠNÝCH PŘEDSTAV O SOCIÁLNÍ KOMUNIKACI	STR. 5
TEST: KOMUNIKUJETE JASNĚ?	STR. 5
HLAVNÍ PŘÍČINY NEDOROZUMĚNÍ	STR. 6
VERBÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 9
NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 11
ETAPY VE VÝVOJI SOCIÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 13
SOUHRN KAPITOLY	STR. 15
OTÁZKY A CVIČENÍ	STR. 15
Kapitola 2	str. 17
NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE A PROČ JE UŽITEČNÉ SE JÍ ZABÝVAT	STR. 17
CO SE DOZVÍTE V KAPITOLE	STR. 17
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO STUDIUM NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 17
POJEM NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 17
VÝZNAM NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 18
NEVERBÁLNÍ KÓDY A KÓDOVÁNÍ	STR. 23
ARBITRÁRNÍ KÓDOVÁNÍ	STR. 24
IKONICKÉ KÓDOVÁNÍ	STR. 24
INTRINZICKÉ KÓDOVÁNÍ	STR. 24
ZÁMĚRNOST NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 24
JAK JSTE VNÍMAVÍ K ŘEČI TĚLA?	STR. 25

NEVERBÁLNÍ VERSUS VERBÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 26
KLASIFIKACE NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 28
1. SYMBOLY	STR. 32
2. ILUSTRÁTORY	STR. 33
3. REGULÁTORY	STR. 33
4. ADAPTÉRY	STR. 34
SHODNÉ PRVKY MEZI PSYCHOTRONIKOU A NĚKTERÝMI ZNAKY V CHOVÁNÍ LIDÍ	STR. 35
KOMUNIKACE A NLP	STR. 37
RAPORT	STR. 38
PACING A LEADING	STR. 38
1. KOMUNIKACE PROBÍHÁ STÁLE	STR. 38
2. SMYSLEM KOMUNIKACE JE REAKCE, KTEROU VYVOLÁ	STR. 39
3. LIDÉ REAGUJÍ NA SVOU PŘEDSTAVU O SKUTEČNOSTI, NA SVŮJ MODEL SKUTEČNOSTI A NIKOLIV NA SKUTEČNOST SAMU	STR. 39
SOUHRN KAPITOLY	STR. 39
OTÁZKY A CVIČENÍ	STR. 41
SLOŽKY NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE A CO V NICH NAJDEME	STR. 43
Kapitola 3	str. 43
PROXEMIKA	STR. 43
CO SE DOZVÍTE V KAPITOLE	STR. 43
OSOBNÍ ZÓNY	STR. 44
PROXIMITA	STR. 45
ORIENTACE A PROSTOROVÉ ÚPRAVY	STR. 46
TERRITORIALITA	STR. 46
SOUHRN KAPITOLY	STR. 48
OTÁZKY A CVIČENÍ	STR. 48
Kapitola 4	str. 51
POSTUROLOGIE	STR. 51
CO SE DOZVÍTE V KAPITOLE	STR. 51
POSTOJE	STR. 51
ZÁKLADNÍ TĚLESNÉ POSTOJE	STR. 52

DRŽENÍ TĚLA V INTERPERSONÁLNÍM KONTAKTU	STR. 52
VZÁJEMNÁ POLOHA V INTERPERSONÁLNÍM KONTAKTU	STR. 53
ŠEST KROKŮ K PERFEKTNÍMU DRŽENÍ TĚLA	STR. 54
SEZENÍ	STR. 54

NĚKOLIK INSPIRACÍ K POZICÍM V SEDE	STR. 55
NESPRÁVNÉ SEZENÍ	STR. 57

SOUHRN KAPITOLY	STR. 58
------------------------	----------------

OTÁZKY A CVIČENÍ	STR. 58
-------------------------	----------------

CVIČENÍ	STR. 60
----------------	----------------

Kapitola 5	str. 63
------------	---------

KINEZIKA A GESTIKA	STR. 63
---------------------------	----------------

CO SE DOZVÍTE V KAPITOLE	STR. 63
---------------------------------	----------------

KINEZIKA	STR. 63
GESTIKA	STR. 63
TERMINOLOGIE KINEZIKY	STR. 64
GESTA	STR. 64
KINEZIKA A VERBÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 65
KONVENČNÍ GESTA	STR. 66

BARIERA V PODOBĚ ZALOŽENÝCH RUKOU	STR. 66
------------------------------------------	----------------

OBVYKLÉ ZKŘÍŽENÍ PAŽÍ	STR. 67
TEST POZNÁVÁNÍ GEST	STR. 68
GESTA A PROJEVY OSOBNOSTI	STR. 92
PÁR ŘÁDEK O CHŮZI	STR. 93
SPRÁVNÁ CHŮZE MÁ TYTO ZÁSADY	STR. 93

SOUHRN KAPITOLY	STR. 94
------------------------	----------------

OTÁZKY A CVIČENÍ	STR. 94
-------------------------	----------------

Kapitola 6	str. 97
------------	---------

MIMIKA	STR. 97
---------------	----------------

CO SE DOZVÍTE V KAPITOLE	STR. 97
---------------------------------	----------------

MIMIKA – KOMUNIKACE PROSTŘEDNICTVÍM VÝRAZŮ OBLIČEJE	STR. 97
FUNKCE MIMICKÝCH PROJEVŮ	STR. 97
MIMICKÉ PROJEVY V INTERAKCI	STR. 98
OTEVÍRÁNÍ A ZAVÍRÁNÍ KOMUNIKAČNÍCH KANÁLŮ	STR. 98

KOMPLEMENTACE ČI ZHODNOCENÍ VERBÁLNÍHO/NEVERBÁLNÍHO PROJEVU	STR. 98
NAHRAZENÍ MLUVENÉHO PROJEVU	STR. 98
UKAZUJTE SE Z HEZČÍ STRANY	STR. 98
ROZPOZNÁVÁNÍ EMOCÍ V LIDSKÉ TVÁŘI	STR. 100
ZÓNY V OBLIČEJI	STR. 100
PŘEKVAPENÍ	STR. 101
STRACH	STR. 101
ZNECHUCENÍ	STR. 102
ROZČÍLENÍ	STR. 102
ŠTĚSTÍ	STR. 102
SMUTEK	STR. 102
JEMNÉ POZDVIŽENÍ OBOČÍ	STR. 102

SOUHRN KAPITOLY **STR. 104**

OTÁZKY A CVIČENÍ **STR. 104**

Kapitola 7 **str.107**

HAPTIKA **STR. 107**

CO SE DOZVÍTE V KAPITOLE **STR. 107**

HAPTIKA – KOMUNIKACE DOTYKEM	STR. 107
DOTEKY	STR.107
TYPY DOTYKOVÉHO CHOVÁNÍ	STR. 108
FUNKČNĚ-PROFESIONÁLNÍ DOTEKY	STR. 109
SOCIÁLNÍ DOTEKY	STR. 109
PŘÁTELSKÉ DOTEKY	STR. 109
MILOSTNÉ DOTEKY	STR. 109
SEXUÁLNÍ DOTEKY	STR. 109

NĚKOLIK POZNÁMEK K PODÁVÁNÍ RUKY **STR. 110**

STYL STISKU RUKY	STR. 110
DOMINANTNÍ STYL	STR. 110
STYL SPOJENECKÝ	STR. 110
PODRŽENÝ STYL	STR. 111
RUKAVICE	STR. 111
ZDVOJENÝ DOTYK	STR. 112
UCHOPENÍ ZA ZÁPĚSTÍ	STR. 112
UCHOPENÍ ZA RAMENO	STR. 112
DĚLKA STISKU RUKY JAKO KOMUNIKAČNÍ NÁSTROJ	STR. 112
A JAKÝ JE VÁŠ STISK RUKY?	STR. 114
SEBEDOTÝKÁNÍ	STR. 115
VÝZNAM DOTYKOVÉHO CHOVÁNÍ	STR. 115

SOUHRN KAPITOLY	STR. 115
OTÁZKY A CVIČENÍ	STR. 116
Kapitola 8	str. 117
OČNÍ KONTAKT	STR. 117
CO SE DOZVÍTE V KAPITOLE	STR. 117
KOMUNIKACE PROSTŘEDNICTVÍM POHLEDU	STR. 117
PROMĚNNÉ POHLEDU	STR. 117
POHLED V INTERAKCI	STR. 118
UPŘENÝ POHLED A POHLED Z OČÍ DO OČÍ	STR. 121
ZUŽOVÁNÍ A ROZŠÍŘOVÁNÍ ZORNICE	STR. 122
OČNÍ KONTAKT A PŘITAŽLIVOST	STR. 122
SOUHRN KAPITOLY	STR. 124
OTÁZKY A CVIČENÍ	STR. 125
Kapitola 9	str. 127
PARALINGVISTIKA	STR. 127
CO SE DOZVÍTE V KAPITOLE	STR. 127
PARALINGVISTIKA – KOMUNIKACE MIMOSLOVNÍMI SLOŽKAMI	
HLASOVÉHO PROJEVU	STR. 127
ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKY PARALINGVISTIKY	STR. 128
HLASOVÁ DIMENZE AKUSTICKÉHO PROJEVU	STR. 128
PAUZY V KOMUNIKAČNÍM TOKU	STR. 129
GRAMATICKÉ PŘÍPADY	STR. 129
NEGRAMATICKÉ PŘÍPADY	STR. 129
PARALINGVISTIKA V INTERAKCI	STR. 130
SOUHRN KAPITOLY	STR. 131
OTÁZKY A CVIČENÍ	STR. 131
Kapitola 10	str. 133
VZHLED A ÚPRAVA ZEVENĚJKU	STR. 133
CO SE DOZVÍTE V KAPITOLE	STR. 133
KOMUNIKACE VZHLEDEM	STR. 133

SIGNÁLY VYSÍLANÉ NAŠÍM VZHLEDEM	STR. 134
OBLEČENÍ A DALŠÍ DOPLŇKY	STR. 135
FYZICKÝ VZHLED	STR. 135
NĚKOLIK POZNÁMEK NA TÉMA KOMUNIKACE PACHEM	STR. 136

SOUHRN KAPITOLY **STR. 137**

OTÁZKY A CVIČENÍ **STR. 137**

Kapitola 11 str. 139

ŘEČ TĚLA – RYCHLÝ PRŮVODCE **STR. 139**

HLAVA	STR. 139
RAMENA	STR. 139
RUCE	STR. 139
NOHY	STR. 140
CELÁ POSTAVA	STR. 140
CHOVÁNÍ OSOBY, KTERÁ LŽE	STR. 140
CHOVÁNÍ OSOBY, KTERÁ SE SNAŽÍ ZÍSKAT ZÁJEM DRUHÉHO POHLAVÍ	STR. 140

ŘEČ TĚLA – RYCHLÝ PRŮVODCE II. PODLE O'CONNELLOVÝCH **STR. 141**

ŘEČ TĚLA – RYCHLÝ PRŮVODCE III. PŘI (OBCHODNÍM) JEDNÁNÍ **STR. 142**

PŘÍKLADY A PRAKTICKÉ APLIKACE **STR. 149**

NESOULAD VERBÁLNÍHO A NEVERBÁLNÍHO SDĚLENÍ	STR. 149
LHANÍ A NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	STR. 149
VLASY - SYMBOL NEVĚDOMÍ	STR. 149
ČERVENÁ VE VLASECH	STR. 150
MAKE-UP	STR. 150
OBLEČENÍ	STR. 150
CO MOHOU PROZRADIT BOTY	STR. 150
DĚLKA KROKU	STR. 150
NAIVNÍ A OTRLÉ LHANÍ	STR. 153
NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE A HLEDÁNÍ PRÁCE	STR. 155

Kapitola 12 str. 157

PRŮVODCE OBCHODNÍ SCHŮZKOU Z HLEDISKA NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE **STR. 157**

DOKRESLETE SVÁ SLOVA RUKAMA STR. 157

JAK SPRÁVNĚ ZACHÁZET S RUKAMA V PRŮBĚHU DISKUSE **STR. 158**

PROČ JE DŮLEŽITÝ STABILNÍ, ALE DOSTATEČNĚ POHODLNÝ POSTOJ	STR. 158
ŘEČ TĚLA – ODHALTE POSTOJ POSLUCHAČE	STR. 159
CO MOHOU NAPOVĚDĚT NĚKTERÉ SIGNÁLY	STR. 159
NĚKOLIK INSPIRACÍ JAK STÁT A NESTÁT PŘI PREZENTACI	STR. 160
PRVNÍ DOJEM – VELKÉ TÉMA	STR. 163
ÚROVNĚ, NA KTERÝCH SE LZE LADIT NA DRUHÉHO (PACING)	STR. 166
PŘIZPŮSOBUJETE SVÉ TĚLO TAK, ABY SE VÁŠ POSTOJ PODOBAL POSTOJI VAŠEHO KLIENTA	STR. 167
SLADĚNÍ DECHU	STR. 168
PŘIZPŮSOBENÍ SE KLIENTOVĚ ŘEČI	STR. 169
PŘIZPŮSOBENÍ SE MYŠLENKOVÉMU PROCESU KLIENTA	STR. 169
SENZORICKY ORIENTOVANÁ SLOVA	STR. 170
SENZORICKY ORIENTOVANÉ FRÁZE	STR. 171
K URČENÍ HLAVNÍHO SMYSLOVÉHO KANÁLU U KLIENTA MOHOU POMOCI POHYBY OČÍ	STR. 171
TEST: JAK SE LÍBÍTE SAMI SOBĚ	STR. 173
TEST V ZRCADLE	STR. 173
MNOZÍ JSOU NESPOKOJENI SE SVÝM VZHLEDEM	STR. 175
DVAKRÁT DOBRÝ PRVNÍ DOJEM NEUDĚLÁTE	STR. 176
RAPORT	STR. 176
PACING	STR. 176
KONGRUENCE	STR. 177
PRŮVODCE OBCHODNÍ SCHŮZKOU Z HLEDISKA NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE – POKRAČOVÁNÍ	STR. 178
 Kapitola 13	 str. 229
NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE A PARTNERSKÉ VZTAHY	STR. 229
JAK NESEDNOUT NA LEP DON JUANŮM	STR. 229
PŘITAHUJETE DRUHÉ?	STR. 230
 Kapitola 14	 str. 231
NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE A VÝBĚROVÝ POHOVOR	STR. 231
KDYŽ VYBÍRÁTE ZAMĚSTNANCE	STR. 233
PRVNÍ OBRÁZEK PŘI PŘÍCHODU	STR. 233
ČEHO SI VŠIMNOUT NA VZHLEDU UCHAZEČE?	STR. 233
VYHNĚTE SE NADŘÁZENOSTI	STR. 233

ZKOUMEJTE ŘEČ TĚLA DOTAZOVANÉHO	STR. 234
DĚLEJTE SI PRŮBĚŽNÉ POZNÁMKY	STR. 234
JAK ROZDĚLIT ROLE U VÍCEČLENNÉHO TÝMU?	STR. 234
SVŮJ PODNIK TAKÉ REPREZENTUJETE	STR. 235

ŘEČ TĚLA – JAK SE JI NAUČIT VNÍMAT **STR. 235**

Kapitola 15 str. 237

**NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE
PRO CESTOVATELE** **STR. 237**

Kapitola 16 str. 239

NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE SE ŠÉFEM **STR. 239**
ZDE SE NABÍZÍ NĚKOLIK ZÁKLADNÍCH RAD STR. 239

Kapitola 17 str. 241

NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE A ÚSPĚŠNÝ FLIRT? **STR. 241**

POHLEDY	STR. 241
ZRCADLENÍ	STR. 241
BLESKOVÁ SIGNALIZACE OBOČÍ	STR. 242
UKAZOVÁNÍ	STR. 242
MRKÁNÍ	STR. 242
PRAVIDLA PRO VYUŽITÍ PŘEDCHOZÍCH RAD	STR. 242
DESET KROKŮ K DŮVĚRNOSTI	STR. 243
CO DĚLÁ MUŽE PŘÍTAŽLIVÝMI	STR. 244
... A CO PŘÍTAŽLIVOST ŽENY ?	STR. 245
OBLAST: HLAVA A KRK	STR. 246
OBLAST: RUCE A PAŽE	STR. 246
OBLAST: NOHY	STR. 246

Kapitola 18 str. 247

ZÁVĚR **STR. 247**

SEZNAM POUŽITÉ A DOPORUČENÉ LITERATURY **STR. 249**

REJSTŘÍK **STR. 251**