

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	8
<b>Trénink komunikace pro introverty – návod k použití</b> .....	9
Jak můžete používat tuto knihu .....	10
<b>1. Základ: Vnitřní nastavení, realita a to, jak působíte</b> .....	15
Introvertní realita .....	16
Silné stránky introvertů .....	19
Překážky introvertů .....	20
Od myšlenky ke komunikaci .....	21
Černá skříňka .....	23
Vnitřní nastavení a působení navenek .....	25
<b>2. Také řeč: Signály těla</b> .....	31
Zaujměte postoj .....	31
Vyzkoušejte si různé role prostřednictvím řeči těla .....	33
Přátelsky se ochraňujte .....	35
Je napodobování extrovertů dobrá strategie? .....	39
Pohyby a oční kontakt .....	42
Virtuální přítomnost .....	44
<b>3. Nemlžte: Jak najít správnou řeč</b> .....	49
Tři roviny řeči .....	49
Od slabého vyjadřování k přátelskému a jasnému .....	53
Naplněte roli zvukem .....	58
Stavte slovní můstky .....	59
<b>4. Vytvářejte si prostor: Rozšiřujte komunikaci</b> .....	63
Vlastní prostor jako království .....	64
Přestávka v rozhovoru .....	65
Silné mlčení .....	68
Co vytváří a co omezuje prostor .....	70

Viditelnost introvertů .....	73
Jak být jako introvert ještě více vidět .....	78
<b>5. Dávat a brát: Budujte si vztahy s ostatními .....</b>	<b>85</b>
Važte si sociálních kontaktů .....	86
Dávat jako princip .....	88
Dělejte si vše stále po svém .....	92
Navazujte kontakty s lidmi .....	94
Život v sítích .....	97
<b>6. Introvertní vedení lidí: Převzmete odpovědnost .....</b>	<b>101</b>
Jak se dostat ke slovu .....	102
Vlastnosti introvertních vedoucích .....	105
Jak odmítnout žádost .....	107
Vedte věcně .....	109
Podporujte skupinovou odpovědnost .....	113
Zlepšete situaci .....	118
<b>7. Ve stresu s jistotou: Jednejte suverénně ve složitých situacích .....</b>	<b>127</b>
Zachovejte si jistotu v choulostivých situacích .....	129
Zvládání nečekaných situací .....	130
Jak reagovat na kritiku .....	132
Reakce na sprostáctví .....	135
Jak reagovat na agresi .....	138
<b>Přehledy o introvertní komunikaci .....</b>	<b>143</b>
Introverti a extroverti: Přehled biologických rozdílů .....	143
Silné stránky introvertů – silné stránky extrovertů .....	144
Překážky introvertů – překážky extrovertů .....	145
Přehled všech pravidel a zásad .....	146
<b>Doporučené knihy, které si můžete přečíst .....</b>	<b>149</b>
Moje/naše další knihy týkající se života introvertů a úspěšné komunikace ...	149
Texty k různým tématům, kterých jsme se v této knize dotkli .....	150
<b>Návrhy řešení .....</b>	<b>153</b>
<b>Seznam jednotlivých úkolů .....</b>	<b>159</b>