

Spis treści

Wstęp	9
Część I. Wystąpienia, czyli o mówieniu	
ROZDZIAŁ 1.	
Czego potrzebujesz, żeby występować i osiągać swoje cele, czyli jak stworzyć wystąpienie	13
Myśl	13
Przygotowanie	15
Jak przyprawić?	50
Do kogo? / DISC!	64
Style komunikacji	65
Wiek. Jak trafić do pokolenia płatków śniegu i inne zjawiska przyrodnicze	70
Dlaczego?	72
Jak?	72
Gdzie?	85
Slajdy?	86
ROZDZIAŁ 2.	
Kiedy będą Cię słuchać, czyli co ciało i głos mają do tego, co w głowie	99
Głos	99
Ciało	100
Oddech	102
Fonacja	103
Wysokość	103
Głośność (czyli siła)	105

Tempo	106
Artikucja (czyli wyrazistość)	107
Ciało	109
Oddech	112
Trakt wokalny	112
O emocjach	114
Czego unikać?	115
Mowa ciała	115
ROZDZIAŁ 3.	
Jak przedstawiać swoje racje pod napięciem	127
Ciało	130
Oddech	133
Trening wyobrażeniowy	137
Koncentracja	138
Bibliografia	140

Część II. Rozmowa, czyli o słuchaniu

ROZDZIAŁ 4.	
Jak rozmawiać, czyli na co zwracać uwagę	149
Po co rozmawiać?	149
O czym będzie rozmowa i kto będzie mówił?	151
Jak zatem rozmawiać lekko?	155
Jak rozmawiać, gdy poważniej?	162
Jak rozmawiać, gdy trudniej?	174
O asertywności	190
Kim jesteś w rozmowie: ratownikiem, prześladowcą, a może ofiarą?	195
Jak Twoje myśli wpływają na uczucia, a te na działania?	198
ROZDZIAŁ 5.	
Jak słuchać, czyli co jest najważniejsze w rozmowie	201
Zachowanie w zależności od typu komunikacyjnego	207
Jak myśleć krytycznie podczas rozmowy i na co uważać, by nie dać się zwieść?	217
Podsumowanie	223

ROZDZIAŁ 6.

Jak przyrządzać, czyli o humorze, opowieści i nie tylko 2 2 5

Odwołania	225
Uogólnienie	227
Dowcip i humor	228
Opowieść	235
Energia i entuzjazm	236
Podsumowanie	238

Bibliografia 2 3 9**Część III. Pisanie, czyli o myśleniu**

ROZDZIAŁ 7.

Jak pisać prosto i jasno 2 4 5

Dziesięć zasad	245
----------------	-----

ROZDZIAŁ 8.

Jak pisać poprawnie 2 5 9

Odmiana wyrazów, czyli fleksja	262
Interpunkcja	264
Szyk, czyli uwaga na kolejność	266
Leksyka	268

ROZDZIAŁ 9.

Jak pisać z klasą: co robić, a czego nie — etykieta i ozdobność 2 7 3

Jak adresować tradycyjny list?	273
Jak zaczynać?	275
Jak pisać do osoby o konkretnym stylu komunikacji?	276
Jak kończyć?	278

Bibliografia 2 8 1**Zakończenie** 2 8 3**Podziękowania** 2 8 5