

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
1. PSYCHOLOGIA KOMUNIKACJI NIEWERBALNEJ	13
1.1. Definicje komunikacji niewerbalnej	14
1.2. Funkcje komunikacji niewerbalnej	20
1.3. Subkody komunikacji niewerbalnej	27
1.3.1. Ekspresja mimiczna	29
1.3.2. Zachowania wzrokowe	41
1.3.3. Kinezyka	58
1.3.4. Proksemika	71
1.3.5. Paralingwistyka	95
1.3.6. Kontakt dotykowy	97
1.3.7. Wygląd zewnętrzny	102
1.4. Odczytywanie zachowań niewerbalnych	117
2. KSZTAŁTOWANIE WIZERUNKU W PRAKTYCE	127
2.1. Komunikacja niewerbalna podczas rozmowy kwalifikacyjnej	128
2.2. Tworzenie pozytywnego wrażenia w polityce	156
3. TRENING INTERPERSONALNY	186
3.1. Czym jest trening interpersonalny	186
3.2. Nawiązywanie i utrzymywanie kontaktu	190
3.3. Współgranie komunikacyjne	193
3.4. Bliskość rozmówców	197
3.5. Gesty kłamstwa	204
3.6. Komunikacja interpersonalna w pracy	212

4. TRENING NIEWERBALNEJ KOMUNIKACJI ASERTYWNEJ	221
4.1. Cele i przebieg treningu asertywności	223
4.2. Asertywność w pracy	229
4.2.1. Atrakcyjność fizyczna	232
4.2.2. Dystans fizyczny	235
4.2.3. Kontakt wzrokowy	238
4.2.4. Postawa ciała i gestykulacja	239
4.2.5. Wyraz twarzy	247
4.2.6. Komunikaty paralingwistyczne	250
4.2.7. Wyrażanie krytyki i pochwał	253
4.3. Asertywne pozy władcze	256
4.4. Finalizowanie treningu	265
5. TRENING NIEWERBALNEJ KOMUNIKACJI MIĘDZYKULTUROWEJ	268
5.1. Sygnały uniwersalne	268
5.2. Różnice kulturowe w komunikacji bezsłownej	275
5.3. Czynniki utrudniające komunikację międzykulturową	286
5.4. Struktura treningu komunikacji międzykulturowej	298
5.4.1. Trening informacyjny	298
5.4.2. Trening atrybucyjny	300
5.4.3. Trening przez doświadczenie	309
6. TRENING ZACHOWAŃ DOTYKOWYCH W PSYCHOTERAPII	320
6.1. Od fizjologii do terapii	321
6.2. Praca nad dotykiem	330
6.3. Komunikacyjna funkcja dotyku	344
7. METODYKA KOMPLEKSOWEGO TRENINGU ZACHOWAŃ NIEWERBALNYCH	356
7.1. Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych	357
7.2. Komunikacja (nie)werbalna w grupie treningowej	361
7.3. Techniki treningowe	369
7.4. Formy treningu i zawieranie kontraktu	376
7.5. Postawa trenera	378
7.6. Zachowania niewerbalne podlegające całościowemu treningowi komunikacyjnemu	382
ZAKOŃCZENIE	393
BIBLIOGRAFIA	397