

Obsah

Slovo úvodem	16
Proč se učit komunikovat.....	16

1. KAPITOLA

Co je vůbec rétorika a komunikace?	22
Umění mluvit a domluvit se.....	22
Čím začít naši výuku rétoriky.....	26

2. KAPITOLA

Jak to s vývojem rétoriky vlastně bylo – stručná historie	29
První učebnici rétoriky	29
Závěr.....	33

3. KAPITOLA

Přehled pojmů souvisejících s rétorikou	34
-----------------------------------------------	----

4. KAPITOLA

Příprava na veřejné vystoupení	42
Znám sám sebe?	42
Co potřebuji k vystoupení na veřejnosti?	42
Než začneme přednášet.....	42
Trénink řeči, projevu - průběžný, neodborný	43
Jsme poslouchatelní?	44
Jak trénovat dlouhodobě?	47

5. KAPITOLA

Jak se výstižně vyjadřovat.....	49
V hlavní roli slovní druhy.....	49
Rčení, přísloví.....	51
Používání odborných citací.....	52
Cizí slova.....	52
Čeho se vyvarujeme.....	52

6. KAPITOLA

Písemná příprava k prezentaci.....	54
Cíl projevu	54
Struktura projevu.....	54
Osnova	54

7. KAPITOLA

Doporučení, jak působit co nejlépe.....	57
Kontrolujeme si čas	57
Pozice - budeme stát nebo sedět?	57
Můžeme v průběhu projevu chodit?	57
Když sedíme	58
Vzhled/image	58
Pravidlo tří.....	59
Účes	59
Lidé velice vnímají to, co vyzařujeme.....	61
Naladění	61
Zákony schválnosti.....	62

8. KAPITOLA

Prezentujeme – akce!.....	63
Jak se rozcvíčit? V našem případě rozmluvit?.....	63
Vstup	65
Občerstvení řečníka.....	65
Hlasový projev	67
Jaký jazyk bychom měli používat?	67
Zlatá střední cesta	68
Jak nemluvit	68
Shrnutí.....	69
Délka projevu.....	71
A co publikum?	71
Neříkejme vše, co víme	74
Psychologové doporučují	75

9. KAPITOLA

Zásady komunikace - řečnické desatero	76
---------------------------------------------	----

10. KAPITOLA

Pocit vlastní hodnoty	79
Co určuje naše jednání ještě před tím, než zvolíme vlastní taktiku?	79

11. KAPITOLA

Tréma a její zvládnutí	82
Co s trémou	82
Jak poznáme, jestli přijde téma?	83
Z čeho máme nejvíc obavy?	84
Antistresová cvičení	86

12. KAPITOLA

Publikum	92
Čím udržet a ovlivnit pozornost posluchačů	92
Jak řešit potíže	96

13. KAPITOLA

Atmosféra ovlivněná příznivými a nepříznivými okolnostmi. 98	
Příznivé okolnosti	98
Nepříznivé okolnosti	98

14. KAPITOLA

Společenská konverzace	100
Etiketa	103
Druhy společenských setkání	109
My – jako společníci	112

15. KAPITOLA

Argumentace	122
Jak změnit názor druhého člověka	128
Efekt pozadí.....	129
Efekt souvislosti	130
Efekt logiky	131
Úloha paradoxu.....	131

16. KAPITOLA

Motivace	136
Vize cíle	139
Reakce na zátěž.....	141

17. KAPITOLA

Pracovní komunikace	143
Absolutní upřímnost	143
Spolupráce protikladů.....	144
Tréninkové chování ke spolupráci	144

18. KAPITOLA

Dobry nadřizený a řízení porad	147
Desatero oblíbeného šéfa.....	150

19. KAPITOLA

Nejsme workholici nebo jevíme známky syndromu vyhoření?	155
Analýza starostí.....	155
Umíme hospodařit s vlastní energií?	156

20. KAPITOLA

Zdokonalení myšlení	159
----------------------------------	-----

21. KAPITOLA

Neverbální komunikace	162
Zkusme šmírovat.....	163
Vztahy pomocí neverbálních signálů.....	166
Paralingvistika je	169

22. KAPITOLA

Pohovor aneb Jak oklamat nepřítele.....	172
V jakých barvách jít na pohovor?.....	172

23. KAPITOLA

Přijetí kolektivem a napravení kolegiálních vztahů pomocí verbální a mimoverbální komunikace	175
Techniky ke sblížení	175
Frekvence	177
Ladění na druhou osobu – tzv. PACING.....	178
Leading.....	178
Prezentují nás i věci	181

24. KAPITOLA

Posturologie.....	183
Postoje a držení těla	183
Kinezika	186

25. KAPITOLA

Gestikulace - názorná pomůcka sdělení.....	187
Gestika - při veřejném vystoupení	188

26. KAPITOLA

Mimika	192
Úsměv	193
Ovládáme neverbální a verbální komunikaci?	198



27. KAPITOLA

Prostor a jeho zvládnání v komunikaci - proxemika	202
Typy prostoru ve vztahu ke komunikaci – teritorialita.....	202

28. KAPITOLA

Haptika	210
Aneb dorozumíváme se dotykem	210
Klasifikace doteků:	211
Podávání ruky	211
Chronemika.....	216

29. KAPITOLA

Manipulace a kontramaniplulace	217
Novodobí manipulátoři.....	217
Jsme manipulováni, nebo jsme snad sami manipulátoři, aniž si to uvědomujeme?.....	220
Ideální model - asertivní chování	221

30. KAPITOLA

Techniky podporující naše sebevědomí	225
Test odolnosti a zdravé asertivity	227
Potrava pro mozek.....	228
Zlatý bod	229
Hra workholika, onemocnění	231
Několik zajímavostí na závěr.....	233
Slovo závěrem	235