

Obsah

1 Co je řeč těla?	7
Řeč těla a vaše image	10
Vaše pracovní hodnoty a cíle	12
V čem vám může řeč těla pomoci	13
V čem vám řeč těla nepomůže	13
Dosažení souladu	15
2 První dojem	17
Vzpřímený postoj	17
Výraz obličeje	18
Síla úsměvu	19
Řeč oblečení	19
Řeč předmětů	25
Řeč prostoru	26
3 Tváří v tvář	29
Pozdrav na uvítanou a při loučení	29
Podávání rukou	29
Oční kontakt	30
Otevřená a uzavřená řeč těla	36
Signály moci	38
Skrytá agrese	39
Znaky slabosti	39
Jistota a důvěra	39
Naslouchání	40
Prostor a teritoria	44
Vstup do něčího osobního prostoru	45
Prostor, moc a postavení	45
4 Jak sdělit to, co chcete	47
Postoj a hlas	47

Správné dýchání	47
Zřetelná řeč	48
Hlasitost	48
Tón	48
Tempo a pauza	48
Výška tónu	48
Důraz	49
Řeč těla a telefon	50
5 Práce s náznaky	57
Pozorování zákazníků	57
Pozorování skupin na pracovišti	59
Nebezpečné signály v řeči těla	61
Lži a podvody	62
Jak číst řeč těla přesněji	67
6 Navázání kontaktu (raportu)	71
Různé typy vnímání vyžadují odlišný přístup	71
Poznejte svůj vlastní systém	72
Pohyby očí a způsob myšlení	72
Výběr slov	74
Způsob myšlení a neverbální komunikace	75
Signály kontaktu	77
Soulad a zrcadlení	79
Komunikační šumy	83
7 Modelové situace	85
Schůze	85
Formálnější prezentace	92
Jak prodat sebe sama – řeč těla a pracovní interview	101