

SPIIS TREŚCI

WSTĘP

DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?	7
TO CZAS, BY SIĘ PRZEDSTAWIĆ!	13

ROZDZIAŁ 1

SUKCES W WYSTĄPIENIACH PUBLICZNYCH — JAK GO OSIĄGNĄĆ?	17
--	----

ROZDZIAŁ 2

NIE ZASTANAWIAJ SIĘ, TYLKO DZIAŁAJ!	23
-------------------------------------	----

ROZDZIAŁ 3

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE ONLINE SĄ NA TOPIE	33
--	----

ROZDZIAŁ 4

PODSTAWĄ JEST PRZYGOTOWANIE	37
-----------------------------	----

ROZDZIAŁ 5

JAK POPRAWIĆ DYKCJĘ?	49
----------------------	----

ROZDZIAŁ 6

JAK ĆWICZYĆ GŁOS? JAK GO WZMOCNIĆ? 55

ROZDZIAŁ 7

DŁONIE PODCZAS WYSTĄPIENIA — JAK JE POSKROMIĆ? 63

ROZDZIAŁ 8

MOWA CIAŁA, CZYLI O CZYM CZĘSTO
NIEŚWIADOMIE INFORMUJESZ SWOICH ODBIORCÓW? 77

ROZDZIAŁ 9

STRES — JAK GO OSWOIĆ? 81

ROZDZIAŁ 10

DO BIEGU — GOTOWI — START!
JAK DOBRZE ROZPOCZĄĆ, BY WYGRAĆ TEN WYŚCIG? 87

ROZDZIAŁ 11

JAK ZAINTERESOWAĆ PUBLICZNOŚĆ? 95

ROZDZIAŁ 12

TECHNIKA CZYNI MISTRZA, CZYLI NIE POMIJAJ
ASPEKTÓW TECHNICZNYCH 101

ROZDZIAŁ 13

KONTAKT WZROKOWY PODCZAS
WYSTĄPIENIA ONLINE — DA SIĘ! 109

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 14

„YYY, AAA, EEE” — TEGO W PRZEMÓWIENIU
NIE CHCEMY! JAK WYELIMINOWAĆ TZW. WYPEŁNIACZE? 113

ROZDZIAŁ 15

JAK CIĘ WIDZĄ, TAK CIĘ PISZĄ,
CZYLI JAK UBRAĆ SIĘ NA WYSTĄPIENIE ONLINE 117

ROZDZIAŁ 16

UWAŻAJ NA TE BŁĘDY! 125

ROZDZIAŁ 17

TECHNICZNE PRZYGOTOWANIE, CZYLI JAK SIĘ ZA TO
ZABRAĆ, GDY W TEJ KWESTII JESTEŚ ZIELONY? 135

ROZDZIAŁ 18

NIE OD RAZU RZYM ZBUDOWANO, CZYLI
NIE PRZEJMUJ SIĘ, GDY NIE WSZYSTKO OD RAZU
IDZIE PO TWOJEJ MYŚLI 147

ROZDZIAŁ 19

W STREFIE KOMFORTU NIEWIELE MOŻE SIĘ ZMIEŃĆ 153