

Spis treści

Wstęp	7
Część 1	
Umiejętności podstawowe	11
Rozdział 1	
Umiejętność słuchania	13
Rozdział 2	
Odślanianie się	29
Rozdział 3	
Ekspresja	41
Część 2	
Umiejętności zaawansowane	59
Rozdział 4	
Język ciała	61
Rozdział 5	
Parajęzyk i metakomunikaty	71
Rozdział 6	
Ukryte programy	81
Rozdział 7	
Analiza transakcyjna	91
Rozdział 8	
Precyzowanie wypowiedzi	105
Część 3	
Umiejętności przydatne w sytuacjach konfliktowych	121
Rozdział 9	
Trening asertywności	123
Rozdział 10	
Strategie uprawomocniania	143

Rozdział 11	
Negocjacje	151
Część 4	
Umiejętności społeczne	167
Rozdział 12	
Bezbłędne pierwsze wrażenie	169
Rozdział 13	
Nawiązywanie kontaktu	183
Rozdział 14	
Komunikacja cyfrowa	199
Część 5	
Umiejętności przydatne w komunikowaniu się z bliskimi	211
Rozdział 15	
Komunikacja w związku	213
Rozdział 16	
Porozumiewanie się z dziećmi	231
Rozdział 17	
Porozumiewanie się w rodzinie	251
Część 6	
Umiejętności dotyczące wpływania na innych	267
Rozdział 18	
Zmiana cudzego zachowania	269
Rozdział 19	
Wypowiadanie się na forum publicznym	279
Rozdział 20	
Rozmowa o charakterze wywiadu	297
Literatura zalecana	315
Bibliografia	317