

Spis treści

Wstęp

7

Co to znaczy „utrzymywać mądre relacje”

11

Rozwijanie umiejętności interpersonalnych

18

Jak dobrze radzisz sobie w kontaktach z innymi?

23

Umiejętność interpersonalna 1.

Rozumieć innych

31

Umiejętność interpersonalna 2.

Jasne wyrażanie się

65

Umiejętność interpersonalna 3.

Dbanie o własne potrzeby

87

Umiejętność interpersonalna 4.

Wymiana opinii

113

Umiejętność **interpersonalna 5.**
Wywieranie wpływu

139

Umiejętność **interpersonalna 6.**
Rozwiązywanie konfliktów

165

Umiejętność **interpersonalna 7.**
Gracz zespołowy

201

Umiejętność **interpersonalna 8.**
„Zmiana biegów”

229

Podsumowanie

255

Lekury polecane

268

Indeks

270

O autorach

280