

Spis treści

Od autorki	11
Co znajdziemy w podręczniku	13
1. Scenariusze	15
Przygotowanie komunikacji społecznej	15
Przygotowanie komunikacji społecznej	16
Rozwiązywanie problemów w sytuacji społecznej	25
Do namysłu	38
Szczegóły dobrej komunikacji społecznej	39
Szczegóły niepełnej komunikacji społecznej	41
Odpowiedni upór	43
Nadmierny upór	45
Świadomość towarzyska	47
Brak świadomości towarzyskiej	49
Przyjęcie odpowiedzialności w sytuacji społecznej	51
Nieprzyjmowanie odpowiedzialności	53
Stwórz własny dialog	55
Podsumowanie rozdziału 1	57
2. Tematy „na przystawkę”	59
Projektowanie w odpowiedni sposób myśli, uczuć i pomysłów	59
Projektuj w odpowiedni sposób myśli, uczucia i pomysły	61
Zasady planowania tematów	75
Ćwiczenie wykorzystywania towarzyskiego menu	79
Test osobowości – ćwiczenie	81
Sytuacja społeczna – ćwiczenie	103
Sytuacje społeczne	110
Trudne sytuacje społeczne	118
Kwestie do dyskusji nad planowaniem tematu	122
Podsumowanie rozdziału 2	123

3.	Tematy do ćwiczeń	125
	Często praktykuj interakcje społeczne	125
	<i>Często praktykuj interakcje społeczne</i>	126
	<i>Scenariusz społeczny: kwestie do dyskusji</i>	152
	Podsumowanie rozdziału 3	153
4.	Tematy ulubione i tematy specjalne	155
	Prezentuj skuteczny poziom komunikacji	155
	<i>Prezentuj skuteczny poziom komunikacji</i>	156
	<i>Konflikt społeczny: kwestie do dyskusji</i>	168
	Podsumowanie rozdziału 4	169
5.	Mieszanki, dodatki i specjały w konwersacyjnym menu	171
	Przygotowanie, projektowanie, praktyka i prezentacja	171
	Wskazówki, jak prowadzić rozmowę, i sztuczki,	
	które można zastosować w jej trakcie	172
	<i>Temat filmowy</i>	173
	<i>Temat sportowy</i>	174
	<i>Temat gier komputerowych</i>	175
	Chrupiemy frykasy	176
	<i>Mieszanki, dodatki i specjały jako kwestie do dyskusji</i>	177
	Podsumowanie rozdziału 5	178
6.	Menu opcji	179
	Korzystanie z umiejętności społecznych i życiowych	179
	<i>Korzystanie z umiejętności społecznych i życiowych</i>	180
	Zastosowanie umiejętności społecznych w kontekście umiejętności życiowych	187
	<i>Wizyta u lekarza</i>	189
	<i>Wizyta u dentysty</i>	193
	<i>Przygotowywanie się do szkoły</i>	197
	<i>Fryzjer</i>	201
	<i>Komunikatory internetowe, SMS-y i mejle</i>	205
	<i>Wyszukiwanie danych adresowych</i>	209
	<i>Planowanie z kalendarzem</i>	213
	<i>Odrabianie i oddawanie pracy domowej na czas</i>	217
	<i>Operacja bankowa</i>	221
	<i>Budżet miesięczny</i>	225

Zakupy	232
Przygotowanie dipu	236
Zgłaszanie awarii	240
Pralnia samoobsługowa	245
Mycie samochodu	249
Wymiana baterii w czujniku dymu	253
Zakup biletu komunikacji publicznej	257
Zwrot książki do biblioteki	261
Rezerwacja w restauracji	266
Rozmowa z osobą spotkaną na stołówce, w barze lub w restauracji	270
Menu opcji: kwestie do dyskusji	275
Podsumowanie rozdziału 6	277
Szablony	279
Materiały uzupełniające	333