

SPIS 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

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 ZMIEŃCIĆ	153