

# SPIS TREŚCI

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>UMYSŁ I CIAŁO – PODSTAWY TWOJEGO SUKCESU</b> .....                            | 6  |
| Czy to naprawdę ja muszę przemawiać? ...                                         | 8  |
| Czy to, co mam powiedzieć, zainteresuje publiczność? .....                       | 10 |
| Co inni myślą o mnie? .....                                                      | 12 |
| Postawa .....                                                                    | 14 |
| Spojrzenie .....                                                                 | 16 |
| Jak patrzeć na swoich słuchaczy .....                                            | 18 |
| Oddychanie .....                                                                 | 20 |
| Gestykulacja .....                                                               | 22 |
| Gesty pozytywne .....                                                            | 24 |
| Gesty negatywne .....                                                            | 26 |
| Twarz i uśmiech .....                                                            | 28 |
| Komunikacja niewerbalna .....                                                    | 30 |
| Przemieszczanie się .....                                                        | 32 |
| <b>PRZYGOTUJ SWOJE WYSTĄPIENIE</b> .....                                         | 34 |
| Przygotowanie wystąpienia .....                                                  | 36 |
| Publiczność interesuje tylko jedno! .....                                        | 38 |
| Zanim napiszesz, zadaj sobie parę pytań. .                                       | 40 |
| Idź prosto do celu! .....                                                        | 42 |
| <b>POMYŚL O SWOJEJ PUBLICZNOŚCI</b> .....                                        | 44 |
| Publiczność jest przyjacielem .....                                              | 46 |
| Publiczność uwielbia anegdoty .....                                              | 48 |
| Publiczność daje się prowadzić – wykorzystaj to! .....                           | 50 |
| Przed dziennikarzem .....                                                        | 52 |
| <b>SZCZEGÓLNA PUBLICZNOŚĆ: KOMISJA EGZAMINACYJNA I PRZYSZŁY PRACODAWCA</b> ..... | 54 |
| Przypadek szczególny – komisja .....                                             | 56 |
| Zwyczaj i ograniczenia komisji .....                                             | 58 |
| Przygotowanie do egzaminu .....                                                  | 60 |
| W ogniu pytań komisji egzaminacyjnej .....                                       | 62 |
| Przygotowanie do rozmowy rekrutacyjnej .....                                     | 64 |
| Pierwsze wrażenie .....                                                          | 66 |
| Najczęstsze błędy podczas rozmowy rekrutacyjnej .....                            | 68 |
| <b>SPOTKANIE RODZINNE LUB ZAWODOWE</b> .....                                     | 70 |
| Wszyscy uczestnicy są ważni .....                                                | 72 |
| Przedstawianie się .....                                                         | 74 |
| Zajmowanie właściwego miejsca .....                                              | 76 |
| Prowadzenie spotkania zawodowego .....                                           | 78 |
| Prowadzenie spotkania rodzinnego .....                                           | 80 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| <b>KORZYSTANIE Z POMOCY</b>                |     |
| <b>KONFERENCYJNYCH</b> .....               | 82  |
| Czytać swoje wystąpienie czy nauczyć       |     |
| się go na pamięć? .....                    | 84  |
| Praca z papierową tablicą .....            | 86  |
| Używanie pomocy konferencyjnych .....      | 88  |
| Pulpit .....                               | 90  |
| Na stojąco czy na siedząco? .....          | 92  |
| <b>MYŚL PRZED WSZYSTKIM O SOBIE!</b> ..... | 94  |
| Bądź sobą .....                            | 96  |
| Nastaw się pozytywnie .....                | 98  |
| Pogódź się z tym, że inni na ciebie        |     |
| patrzają .....                             | 100 |
| Wiara w siebie .....                       | 102 |
| Przekonanie i przekonywanie .....          | 104 |
| Twój głos .....                            | 106 |
| Wygląd .....                               | 108 |
| Dobór kolorów .....                        | 110 |
| Błędy językowe i obcy akcent .....         | 112 |
| „Labyrinth językowy” i przejęzyczenia .... | 114 |
| Sztuczki i szczegóły .....                 | 116 |
| Odpnij się .....                           | 118 |
| Powtarzanie sekretem dobrego               |     |
| wystąpienia .....                          | 120 |
| Przygotowanie psychiczne .....             | 122 |
| Przygotowanie fizyczne .....               | 124 |
| <b>ODWAŻ SIĘ WYJŚĆ NA SCENĘ</b> .....      | 126 |
| Poznaj miejsce swojego wystąpienia ....    | 128 |
| Zaakceptuj powtórki na scenie .....        | 130 |
| Zachowanie na scenie przed liczną          |     |
| publicznością .....                        | 132 |
| Naucz się mówić do mikrofonu .....         | 134 |
| Oświetlenie sceniczne: uwaga,              |     |
| niebezpieczeństwo! .....                   | 136 |
| Uśmiechnij się, nagrywamy! .....           | 138 |
| Czas wystąpienia .....                     | 140 |
| Wystąpienia improwizowane .....            | 142 |
| <b>TREMA</b> .....                         | 144 |
| Jak działa trema? .....                    | 146 |
| Trema jest wyzwaniem! .....                | 148 |
| Skąd bierze się trema? .....               | 150 |
| A gdyby tak nic nie zależało               |     |
| od publiczności? .....                     | 152 |
| Jaka publiczność, taka trema .....         | 154 |
| Metoda zmniejszania tremy .....            | 156 |
| Jak przemawiać, aby odnieść                |     |
| sukces .....                               | 158 |