

Spis treści

WYSTĘP, CZYLI JAZDA BEZ TRZYMANKI	7
PIERWSZE WRAŻENIE... DRUGIEGO NIE BĘDZIE	11
OSTATNIE WRAŻENIE	23
WIZERUNEK A ROLA SPOŁECZNA	23
UŚMIECH W OCZACH, CZYLI WŁAŚCIWA AURA EMOCJONALNA	27
WARSTWA NIEWERBALNA, CZYLI OBRAZ WAŻNIEJSZY NIŻ SŁOWA ...	33
CO Z TYMI RĘKAMI? TAJEMNICE GESTYKULACJI	55
REKWIZYT	59
JAK GESTYKULOWAĆ?	60
KIEDY ZJADA TREMA...	65
SPOSOBY WALKI Z TREMĄ	67
CO ZROBIĆ, BY NIE ZANUDZIĆ PUBLICZNOŚCI?	75
SPOSOBY NA UTRZYMANIE UWAGI WIDOWNI	79
WYSTĘP TO OKAZJA	87
JAK NIE ZMARNOWAĆ OKAZJI?	93
GŁOŚNO I WYRAŹNIE!	105
„W CZYM MOGĘ POMÓC?”, CZYLI PIEKIELNIE TRUDNY	
JĘZYK POLSKI	125
MOJE IRYTACJE	129
SLANG BRANŻOWY	132

NIE MA ŻARTÓW – PRZEMÓWIENIE	137
PREZENTACJA Z UŻYCIEM SLAJDÓW – NIE MYLIĆ Z „NADUŻYCIEM” ...	153
Z TECHNIKĄ ZA PAN BRAT, CZYLI NIE PRZEPRASZAMY ZA USTERKI	161
DŹWIĘK	162
ŚWIATŁO.....	171
MULTIMEDIA	172
A CO JEŚLI NIE MA NIC?	173
TELEWIZJA MON AMOUR	175
TELEWIZJA NA ŻYWO.....	178
ROZMOWA Z DZIENNIKARZEM	181
SETKA	182
KRYZYS, TRUDNE PYTANIA	201
NIESMAK POZOSTAŁ	202
IM MNIEJ, TYM LEPIEJ.....	205
JAK PRZEŻYĆ ATAKI DZIENNIKARZY?	208
SCENA – KULISY, CZYLI JAK NIE WYPAŚĆ Z ROLI	213
TEAM WORK, CZYLI PRACA W ZESPOLE	220
PUBLICZNOŚĆ.....	225
W TELEWIZJI	225
POZA STUDIEM	229
UWAGI KOŃCOWE.....	237