

Spis treści

Wprowadzenie	9
--------------------	---

Część pierwsza

Struktura treningu komunikacji niewerbalnej

Rozdział pierwszy

Test znajomości mowy ciała	17
----------------------------------	----

Część druga

Trening oparty na dostarczaniu informacji

Rozdział drugi

Ekspresja mimiczna – od brody do czoła	47
--	----

2.1. „Witalna” broda	49
----------------------------	----

2.2. „Emocjonalny” nos i usta	50
-------------------------------------	----

2.3. „Myślące” czoło	61
----------------------------	----

Rozdział trzeci

„W cztery oczy”, czyli o kontakcie wzrokowym	69
--	----

3.1. „Strzeż źrenicy w oku”	69
-----------------------------------	----

3.2. „Miej oczy szeroko otwarte”	73
--	----

3.3. „Spędzaj sen z powiek”	76
-----------------------------------	----

3.4. „Patrz prosto w oczy”	78
----------------------------------	----

3.5. „Oczy powiedzą ci prawdę”	88
--------------------------------------	----

Część trzecia

Trening umiejętności praktycznych

Rozdział czwarty

„Czytanie z rąk”, czyli o gestykulacji	97
4.1. Od gestu prośby do gestu groźby	99
4.2. Gesty ramion i rąk	101
4.3. Gesty tworzone kciukami	107
4.4. „Do dziurawej kieszeni diabeł dziurą włazi”	112
4.5. Chwytywanie własnej ręki	113
4.6. „Dwie ręce mogą więcej niż jedna”	116
4.7. Uścisk dłoni jest naszą wizytówką	123
4.8. Dotykane samego siebie	140

Rozdział piąty

„Cokolwiek robisz, zawsze coś komunikujesz”, czyli o pozycjach ciała	159
5.1. „Zachowaj ruchy młodzieńca”	160
5.2. „Stój mocno na ziemi”	171
5.3. „Pokaż mi, jak siedzisz, a powiem ci, kim jesteś”	182

Część czwarta

Trening informacyjno-praktyczny

Rozdział szósty

Kontakty wokół „bańki”, czyli o strefach i terytoriach	211
6.1. „Nie podchodź do mnie za blisko”	211
6.2. „W zasięgu twojej ręki”	227
6.3. „Ani za daleko, ani za blisko”	237
6.3.1. „Gry w duetach i tercetach”	238
6.3.2. „Tron dla króla, taboret dla chłopca”	243
6.3.3. „Potyczki przy okrągłych, kwadratowych i prostokątnych stołach”	244
6.3.4. „Jaki szef, takie biurko”	261
6.3.5. „Wiem, kim jesteś, bo widzę, gdzie siedzisz”	264
6.4. Do granicy widzenia i słyszenia	268

Rozdział siódmy

Ubiór, cechy fizyczne i przedmioty osobistego użytku	287
7.1. Garnitur zamiast flanelowej koszuli	288
7.2. Piękny znaczy uczciwy i szlachetny	302
7.3. „Za mundurem panny sznurow”	307

7.4. Gustowny ubiór to większe zaufanie	312
7.5. Czy „okularnicy” są inteligentniejsi?	321
7.6. „Strój zmienia manierę”	323
Rozdział ósmy	
„Ach, ten głos”, czyli o komunikatach paralingwistycznych	325
8.1. „Mów w rytmie serca”	325
8.1.1. Zmieniaj tempo mówienia	327
8.1.2. Głos dźwięczny znaczy przyjemny	333
8.1.3. Nie za głośno, nie za cicho	334
8.1.4. Używaj prostych słów	337
8.1.5. Niezrozumiały bełkot	338
8.1.6. „Nie mów dużo, ale powiedz wiele”	341
8.1.7. Ostrożnie z „łącznikami”	344
8.1.8. Akcentuj wybrane słowa	346
8.2. „Nie każdy uśmiech jest szczery”	347
8.2.1. „Śmiech to zdrowie”	350
8.2.2. Śmiech śmiechowi nierówny	353
8.2.3. „Częsty śmiech demaskuje głupca”	357
Zakończenie	361
Literatura	367