

Spis treści



Podstawy skutecznej autopromocji

306370

Zaznaczanie

obecności

i demonstrowanie kompetencji

Na czym polega dobra autopromocja?	5	Nasz wizerunek	31
Zachować autentyczność	7	Wizerunek musi być autentyczny	31
Szacunek dla innych	8	Kompetentni i szanowani	33
Dostrzec i rozszerzyć pole działania ...	9	Właściwy użytek z kompetencji zawodowych	35
Lepiej (po)znać samego siebie	11	Niezbędne kompetencje społeczne ..	36
Jak się postrzegamy?	11	Nasza osobista sytuacja	37
Wewnętrzny remanent: kim jestem i co potrafię?	12	Jakie zdolności są szczególnie ważne?	37
Jak postrzegają nas inni?	17	Pożądane cechy osobiste	40
Forma też się liczy	20	Jak się oceniamy?	41
Zdrowie to podstawa	20	Typowe sytuacje zawodowe ...	42
Zadowolenie z własnego ciała	21	Jak być przekonującym	43
Ubranie i uczesanie	23	Zadania specjalne	46
Ten wspaniały networking	24	Udział w zebraniach	51
Nawiązywanie kontaktów... ..	24	Reagowanie na zmiany	53
...i ich wykorzystanie	26	Pomysłowość i kreatywność	57
Motywacja do zmian	27	Uznanie w zespole	59
		Etykiety	64

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr 313/2010/2N

Komunikacja pozytywna i efektywna

Jak być dobrym rozmówcą	67
Uważne słuchanie	68
Zadawanie pytań i prowadzenie dialogu	69
Wygłaszanie własnego zdania	70
Głos i mowa ciała	72
Panowanie nad głosem	72
Pozytywne wykorzystanie mowy ciała	74
Dobór słów i retoryka	76
Mówmy zwięźle i dobitnie	79
Sztuka rekapitulacji	79
Ćwiczenia zwięzłości	79
Komunikacja w życiu	
zawodowym	80
W życiu codziennym	80
Dobieranie argumentów	83
Przedstawianie pomysłów	85
Omawianie trudnych kwestii	86
W trudnych sytuacjach	
czujemy się nieswojo	89
Róbmy swoje...	
...i mówmy o tym!	91
Jak sprawić, by nasza praca była	
bardziej widoczna	94
Jak reagujemy na pochwały?	98
Kontakty z szefem	100

Zasady komunikacji pisemnej	101
Treść	102
Styl też się liczy	102
Odpisujmy jak najszybciej	104
Korespondencja wewnątrz firmy	105
Zasady netykiety	107

Wyznaczanie celów i dostrzeganie własnych sukcesów

Dlaczego warto mieć cel	111
Prezentowanie własnych celów	113
Nauczmy się cenić siebie!	114
Jaki mamy stosunek do sukcesu?	114
Okażmy sobie trochę sympatii!	116
Mój plan zmian	118
Krok 1: wyznaczanie celów	118
Krok 2: uszczegółowienie celów	120
Krok 3: sortowanie i porządkowanie celów	122
Krok 4: kontrolowanie postępów	122
Dodatek	124
Czy umiesz dobrze się promować	
– test	124
Trzy typy – wyniki	126
Zebrania służbowe – jak zaznaczyć swoją obecność	127