

Spis treści

O Autorze	11
Przedmowa – Armand Beasley	15
Wstęp – dlaczego warto swobodnie rozmawiać z każdym i wszędzie?	19
Część 1	
Powszechne lęki i obawy powstrzymujące Cię przed rozmową	29
Rozdział 1. Strach – bariera przed nawiązaniem rozmowy	31
Rozdział 2. „Boję się odrzucenia”	53
Rozdział 3. „Martwię się, co inni o mnie pomyślą”	63
Rozdział 4. „Nienawidzę rozmawiać z obcymi – dlaczego miałbym się przełamywać”	69

Część 2

Cztery etapy interakcji	77
Rozdział 5. Etap 1 – oczekiwany rezultat i rozpoczęcie rozmowy	85
Rozdział 6. Przygotowanie mentalne i fizyczne do rozmowy	105
Rozdział 7. Co powiedzieć?	125
Rozdział 8. Etap 2 – wzbudzić ciekawość i zainteresowanie rozmówcy	139
Rozdział 9. Etap 3 – stworzyć więź i zostać zrozumianym	153
Rozdział 10. Etap 4 – zachęcić rozmówcę do działania	189

Część 3

Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych	209
Rozdział 11. Wykorzystanie głosu	211
Rozdział 12. Najczęstsze problemy	217
Rozdział 13. Trudne rozmowy zawodowe	225
Rozdział 14. Uwagi końcowe	245
Plan „Od zera do bohatera”	247
Indeks	251
O książce	253