

Dlaczego mnie nie rozumiecie? Poznaj 8 barier w komunikacji i pokonaj je

Autorzy: [Kevin Hogan](#), Ron Stubbs

Komunikuję się, więc jestem

- Jak robić na ludziach doskonałe wrażenie i zjednywać sobie przyjaciół?
- Jak przemawiać, by wzbudzać zachwyt w słuchaczach?
- Jak słuchać i być słuchanym?
- Jak stać się mistrzem autoprezentacji?

1. Czy potrafisz zrobić dobre pierwsze wrażenie?
2. Czy umiesz treściwie i w sposób ciekawy opowiadać swoje historie?
3. Czy jesteś w stanie uważnie wysłuchać swojego rozmówcy?
4. Czy czasem kłócisz się z zamiarem wyrządzenia komuś krzywdy?
5. Czy zdarza Ci się krytykować innych głośno?
6. Czy okazujesz czasem swoją wrogość i pogardę?
7. Czy bywa, że lekceważysz wyraźną mowę ciała?
8. Czy przestrzegasz cyklu komunikacji?

Oto osiem najbardziej typowych błędów, które popełniamy podczas komunikowania się z innymi ludźmi. Jeśli kiedykolwiek popełniłeś choć jeden z nich, doskonale wiesz, jak bardzo potrafi to utrudnić Twoje relacje z bliskimi, kolegami z pracy czy nowo poznanymi osobami.

Ta książka koncentruje się na obszarach komunikacji, w których ludzie popełniają najwięcej błędów. Dowiesz się z niej, w jaki sposób mogłeś w przeszłości zrażać do siebie innych i wzbudzać w nich negatywne emocje, kiedy tylko pojawiałeś się w pobliżu. Nauczysz się szczerze oceniać Twój styl komunikowania się oraz jego wpływ na ludzi z Twojego otoczenia.

Odkryjesz, jak dostrzegać dyskretne sygnały, które powiedzą Ci, czy nawiązałeś z drugą osobą dobry kontakt, czy mówisz w sposób zrozumiały dla widowni oraz czy używasz słów budzących zainteresowanie. Nauczysz się rozpoznawać w sobie to, co odpycha innych i nie pozwala im słuchać Cię tak, jak byś tego chciał. To potężny aspekt samoświadomości, dzięki któremu staniesz się fascynujący dla wszystkich ludzi wokół Ciebie!

Spis treści:

Podziękowania (7)

Wstęp (9)

Rozdział 1. Nieumiejętność zrobienia dobrego pierwszego (i drugiego) wrażenia (13)

Rozdział 2. Źle opowiedziana historia (35)

Rozdział 3. Zapomniana sztuka słuchania (59)

Rozdział 4. Kłócenie się z zamiarem wyrządzenia krzywdy (69)

Rozdział 5. Krytyka "szczerza" aż do bólu (77)

Rozdział 6. Wrogość i pogarda (103)

Rozdział 7. Ignorowanie komunikacji niewerbalnej własnej... Twojego rozmówcy (115)

Rozdział 8. Ignorowanie cyklu skutecznej komunikacji (155)

Bibliografia (1650)