

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
 1. KOMUNIKACJA NIEWERBALNA	 13
1.1. Definicje komunikacji niewerbalnej	14
1.2. Funkcje komunikacji niewerbalnej	20
1.3. Subkody komunikacji niewerbalnej	27
1.3.1. Ekspresja mimiczna	29
1.3.2. Zachowania wzrokowe	40
1.3.3. Kinezyka	54
1.3.4. Proksemika	67
1.3.5. Paralingwistyka	72
1.3.6. Kontakt dotykowy	74
1.3.7. Wygląd zewnętrzny	78
1.4. Odczytywanie zachowań niewerbalnych	93
 2. TRENING PSYCHOLOGICZNY W TEORII I PRAKTYCE	 103
2.1. Pojęcie, cele i funkcje treningu psychologicznego	104
2.2. Rola i postawa trenera	112
 3. TRENING INTERPERSONALNY	 129
3.1. Czym jest trening interpersonalny	129
3.2. Nawiązywanie i utrzymywanie kontaktu	133
3.3. Współgranie komunikacyjne	136
3.4. Bliskość rozmówców	140

3.5. Gesty kłamstwa	147
3.6. Komunikacja interpersonalna w pracy	155
4. TRENING NIEWERBALNEJ KOMUNIKACJI ASERTYWNEJ	164
4.1. Cele i przebieg treningu asertywności	166
4.2. Asertywność w pracy	172
4.2.1. Atrakcyjność fizyczna	175
4.2.2. Dystans fizyczny	178
4.2.3. Kontakt wzrokowy	181
4.2.4. Postawa ciała i gestykulacja	182
4.2.5. Wyraz twarzy	190
4.2.6. Komunikaty paralingwistyczne	193
4.2.7. Wyrażanie uznania lub krytyki	196
4.3. Finalizowanie treningu	199
5. TRENING NIEWERBALNEJ KOMUNIKACJI MIĘDZYKULTUROWEJ	201
5.1. Sygnały uniwersalne	201
5.2. Różnice kulturowe w komunikacji bezsłownej	208
5.3. Czynniki utrudniające komunikację międzykulturową	219
5.4. Struktura treningu komunikacji międzykulturowej	231
5.4.1. Trening informacyjny	231
5.4.2. Trening atrybucyjny	233
5.4.3. Trening przez doświadczenie	242
6. TRENING ZACHOWAŃ DOTYKOWYCH W PSYCHOTERAPII	253
6.1. Od fizjologii do terapii	254
6.2. Praca nad dotykiem	263
6.3. Komunikacyjna funkcja dotyku	276
7. ZINTEGROWANY TRENING ZACHOWAŃ NIEWERBALNYCH	289
7.1. Techniki treningowe	290
7.2. Formy treningu	296
7.3. Kontrakt treningowy	298
7.4. Zachowania niewerbalne podlegające treningowi	301
ZAKOŃCZENIE	314
BIBLIOGRAFIA	318