

SPIS TREŚCI

	Wstęp	9
Rozdział 1	Charakterystyka komunikowania niewerbalnego	11
	Komunikowanie werbalne	12
	Komunikowanie niewerbalne	14
	Definicja komunikowania niewerbalnego	14
	Sposoby klasyfikacji zachowań niewerbalnych	15
	Warunki środowiskowe komunikacji	16
	Cechy komunikowania niewerbalnego	17
	Funkcje komunikowania niewerbalnego	19
	Formy komunikowania niewerbalnego	20
	Forma kinezyjna	20
	Forma proksemiczna	29
	Forma pozajęzykowa	31
	Charakterystyka fizyczna uczestników komunikacji. Ruchy i postawa ciała	31
	Gesty	32
	Postawa	33
	Zachowania dotykowe	34
	Mimika	36
	Funkcja spojrzenia	36
	Zachowania wokalne	36
	Czy mowa ciała jest jednoznaczna? Metody interpretacji języka ciała	38
	Język mówiony a język ciała – relacje pomiędzy komunikowaniem werbalnym a niewerbalnym	40
	Powtarzanie	41
	Sprzeczność	41
	Uzupełnianie	43

	Zastępowanie.....	44
	Akcentowanie/moderowanie.....	44
	Regulacja.....	45
Rozdział 2	Mowa ciała na etapie egzaminów maturalnych i egzaminów wstępnych na studia	47
	W jaki sposób przezwyciężyć treść i stres?	47
	Istota tremy	50
	Opanowanie tremy.....	53
	Pierwsze wrażenie	55
	Jakiego typu dane stanowią o korzystnym pierwszym wrażeniu?.....	55
	O zachowaniu w czasie egzaminu	61
	Strój	61
	Głos	70
	Dystans – jego rodzaje i funkcje	80
	Spojrzenie	85
	Gesty, które pomagają	86
Rozdział 3	Posługiwanie się mową ciała w trakcie studiów	92
	Mowa ciała podczas ćwiczeń przedmiotowych i wykładów ...	92
	Wykład	95
	Czytanie	99
	Metody audiowizualne.....	99
	Pokaz	99
	Dyskusja grupowa	100
	Debata „za i przeciw”	102
	Debata oksfordzka – odmiana debaty „za i przeciw” ...	105
	Dyskusja z wykorzystaniem metody nazwanej „akwarium”	106
	Dyskusja panelowa	107
	Dyskusja plenarna	107
	Dyskusja nieformalna	108
	Dyskusja sokratejska	108
	Dyskusja z zaproszonym gościem.....	109
	Dyskusja punktowana	109
	Burza mózgów	111
	Odgrywanie ról	111
	Mowa ciała w trakcie wygłaszania referatów, przemówień i odczytów	112
	Rola gestów podczas odczytu	117

	Gesty mimowolne i samowolne.	119
	Gesty pojedyncze.	120
	Podkreślające.	121
	Pokazujące i wskazujące.	121
	Akcentujące.	122
	Odgraniczające.	123
	Demonstracyjne.	123
	Ilustrujące.	124
	Dotykowe.	124
	Zastępujące mowę.	124
	Symboliczne.	124
	Zachowanie wobec słuchaczy.	125
	Kryteria oceny przemówień na podstawie mowy ciała.	127
Rozdział 4	Mowa ciała w czasie przygotowań i obrony pracy dyplomowej.	128
	Opiekun pracy.	128
	Temat pracy magisterskiej.	131
	Etap wstępny współpracy z opiekunem.	135
	Płaszczyzna współpracy – związków z promotorem.	137
	Informowanie.	138
	Analizowanie.	139
	Definiowanie.	140
	Ustalanie celów.	140
	Poszukiwanie rozwiązań.	141
	Ocena rozwiązań.	141
	Podejmowanie decyzji.	141
	Wykonanie.	141
	Kontrola.	141
	Związki interpersonalne.	142
	Rozmowa czy pertraktacje z promotorem.	144
	Wербalne reakcje na niewerbalne bodźce.	147
	Sposoby siedzenia.	148
	Siedzenie ze skrzyżowanymi nogami.	148
	Siedzenie wygodne i rozluźnione.	148
	Tułów wyprostowany lub lekko pochylony.	149
	Pozycje nóg i rąk w czasie siedzenia.	150
	Gesty z okularami.	152
	Gesty głowy.	154
	Jak sterować spojrzeniem drugiej osoby?	156
	Kolejne spotkania z promotorem.	157

	Kolejność pisania poszczególnych części pracy magisterskiej	159
	Forma pracy magisterskiej.....	160
	Jak upowszechnić pracę magisterską?.....	160
Rozdział 5	Wykorzystanie mowy ciała, sztuki dyskusowania i <i>savoir-vivre</i>'u w czasie poszukiwania wymarzonej pracy	161
	Podejmowanie decyzji odnośnie do dalszej kariery zawodowej	161
	Jak szukać pracy?.....	164
	Media.....	164
	Krewni i znajomi.....	165
	Urząd pracy	165
	Targi i giełdy pracy	165
	Biura i kluby pracy	165
	Firmy doradztwa personalnego	166
	Spacer po firmach	166
	List motywacyjny.....	166
	<i>Curriculum vitae</i>	168
	Forma graficzna.....	169
	Treść CV	171
	Kwestia słownictwa.....	174
	Rozmowa kwalifikacyjna.....	175
	Formy rozmów kwalifikacyjnych	176
	Wybór miejsca do siedzenia	180
	Gesty prowadzące do zakończenia rozmowy	182
	Etyka w biznesie	183
Rozdział 6	Mowa ciała w życiu prywatnym	186
	Dobre obyczaje w życiu prywatnym w pigułce.....	186
	Powitanie	187
	Przedstawianie się	189
	Zaproszenie i pobyt w kawiarni	190
	Relacje damsko-męskie. Gesty zalotów	192
	Męskie gesty zalotów	194
	Gesty i sygnały kobiecych zalotów	196
	Flirt	200
	Oświadczyzny	205
	Walentynki.....	207
	Bibliografia	208