

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
	Dyskutowanie 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

Rozdział 4

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
Mowa ciała w czasie przygotowań i obrony pracy dypl-	
mowej.....	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 dyskutowania 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