


Obsah

Úvod	1
Proč je sebevědomí tak důležité pro úspěch?	1
Co ohrožuje vaše sebevědomí v práci?	2
1 Kam směřujete?	3
Potřeby a preference	3
Úspěchy	4
Cíle	5
2 Zotavit se	9
10 způsobů jak minimalizovat dopad neúspěchu a zotavit se z něj ..	10
Vyrovnat se se zklamáním	12
Zacházení s chybami	12
3 Jak překonat strach a starosti	15
Strach	15
Jak se zbavit strachu	16
Obavy	19
Boj se starostmi	19
4 Jednání s problematickými lidmi	25
Lidé, kteří dělají problémy za všech okolností	25
Lidé, kteří se stanou problematickými	26
Postupy	26
Postavit se problémovému chování	27
Ovlivnit změnu chování	30
5 Vytvoření podpůrných vztahů	31
Budování důvěry	32
Flexibilita	35
Porozumění rozdílům	35
Naslouchání	35
Udržování vztahu	36

6 Vyrovnat se s kritikou a zpětnou vazbou	37
Sebejisté přijímání kritiky	38
Reagování	40
zpětná vazba	41
Poskytnutí zpětné vazby	41
Hledání zpětné vazby	43
Přijetí chvály a uznání	43
7 Šikana	45
Postavit se tyranovi	46
Hledat pomoc	47
8 Vyrovnat se s krizemi	49
Jak nereagovat	50
Snížení pravděpodobnosti výskytu krizí	50
Odolat panice	51
Objasnění hlavního problému	51
Zvážení variant a rozhodnutí o strategii	52
Komunikace	52
9 Vyladit se na politiku kanceláře	53
Určení klíčových lidí	53
Ovlivňování	54
Přesvědčování	56
Lobbování	57
Vytváření sítě	57
Pracovat v negativním prostředí	60
10 Bojovat proti stresu	63
Povědomí o signálech	64
Vnímání stresu	65
Stres, který si působíme sami	65
Požadavky na váš čas	67
Strategie, jak zdotat stres	67
11 Zůstat na vrcholu pracovního nasazení	71
Uvést život do rovnováhy	71
Rozhodnout, co je důležité	72
Plánování vašeho programu	73
Udat směr vašemu času	74
Přesouvání činností	75
Nakládání s informacemi	75
Regulovat nezvané hosty	76
Je to harampádí	77
Útok na hromady papírů na pracovním místě	78
Předat dál	79

Odmítnout to79
Tři způsoby, jak říci ne80
12 Vypadat sebevědomě83
Držení těla83
Hlas84
Řeč těla85
Oblékání a image87
Být sami sebou87
Závěr89
Rejstřík91