

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział 1. Kompetencje	9
Ćwiczenie 1.1. Co to są kompetencje? – chmura wyrazowa	9
Ćwiczenie 1.2. Moje kompetencje personalne	10
Ćwiczenie 1.3. Kompetencje społeczne – jakie zauważam ja, a jakie widzą inni	10
Ćwiczenie 1.4. Kompetencje zawodowe – najważniejsze w moim zawodzie i sposoby ich rozwoju	12
Ćwiczenie 1.5. Kompetencje zawodowe – ogłoszenie o pracę	13
Ćwiczenie 1.6. Konkurs na zawody przyszłości	15
Ćwiczenie 1.7. Jak się uczyć – drabina kompetencji	16
Ćwiczenie 1.8. Jestem dobra/dobry w ... – autodiagnoza	18
Ćwiczenie 1.9. Test	19
Rozdział 2. Porozumiewanie się ludzi	24
Ćwiczenie 2.1. Zaszyfrowana definicja komunikacji	24
Ćwiczenie 2.2. Elementy procesu komunikacji – interaktywna wykreślanka	24
Ćwiczenie 2.3. Proces komunikacji – rysunek	24
Ćwiczenie 2.4. Co utrudnia porozumiewanie się ludzi – krzyżówka	25
Ćwiczenie 2.5. Pytanie czy wyzwanie	26
Ćwiczenie 2.6. Co mówię, a co słyszą inni	27
Ćwiczenie 2.7. Dobry słuchacz i zły słuchacz	28
Ćwiczenie 2.8. Wojna na pytania	28
Ćwiczenie 2.9. Krytyka czy korekta	29
Ćwiczenie 2.10. Instrukcja budowy maszyny liczącej	30
Ćwiczenie 2.11. Koło imion	32
Ćwiczenie 2.12. Ja jestem OK – Ty jesteś OK	33
Ćwiczenie 2.13. Test	34
Rozdział 3. Mowa ciała	38
Ćwiczenie 3.1. Złote zasady mowy ciała	38
Ćwiczenie 3.2. Wiarygodność uczuć	39
Ćwiczenie 3.3. Gest powitalny	40
Ćwiczenie 3.4. Co mówi ciało?	41
Ćwiczenie 3.5. Śledząc wzrokiem	42
Ćwiczenie 3.6. Jaka to emocja?	43
Ćwiczenie 3.7. Twarz mówi o emocjach	45
Ćwiczenie 3.8. Autoportret – mapa emocji	47
Ćwiczenie 3.9. Wojna na miny	49
Ćwiczenie 3.10. Zgadnij, co czuję... ..	50
Ćwiczenie 3.11. Kręgi znajomych	50
Ćwiczenie 3.12. Moja przestrzeń	51
Ćwiczenie 3.13. Zawodowe kalambusy	52
Ćwiczenie 3.14. Test	53

Rozdział 4. Savoir-vivre, czyli zasady kultury i etyki w praktyce	58
Ćwiczenie 4.1. Dobrze wychowana krzyżówka	58
Ćwiczenie 4.2. Definiowane rebusy	59
Ćwiczenie 4.3. Ukryta grzeczność	59
Ćwiczenie 4.4. Mail kandydata	60
Ćwiczenie 4.5. Garderoba eleganckiej kobiety	61
Ćwiczenie 4.6. Garderoba eleganckiego mężczyzny	62
Ćwiczenie 4.7. Porządki w szafie	63
Ćwiczenie 4.8. Autotest dobrego wychowania	63
Ćwiczenie 4.9. Powitanie na spotkaniu	64
Ćwiczenie 4.10. Rozsypana definicja netykiety	65
Ćwiczenie 4.11. Tworzenie zasad służbowych e-maili	65
Ćwiczenie 4.12. Organizowanie spotkania on-line	67
Ćwiczenie 4.13. Zaszyfrowane zakazy VR	69
Ćwiczenie 4.14. Biurowe rozmówki	70
Ćwiczenie 4.15. Prawa autorskie	71
Ćwiczenie 4.16. Test	72
 Rozdział 5. Etyka i odpowiedzialność w komunikacji	 78
Ćwiczenie 5.1. Czym jest etyczne wywieranie wpływu	78
Ćwiczenie 5.2. SMS z regułami wywierania wpływu	79
Ćwiczenie 5.3. Sytuacje wywierania wpływu	80
Ćwiczenie 5.4. Wielka krzyżówka o dialogu	82
Ćwiczenie 5.5. Funkcje dialogu	84
Ćwiczenie 5.6. Perswazja graficznie	84
Ćwiczenie 5.7. Zakazane zachowania	85
Ćwiczenie 5.8. Pomoc ofiarom przemocy	86
Ćwiczenie 5.9. Komunikat JA	87
Ćwiczenie 5.10. Etyczne doświadczenie	88
Ćwiczenie 5.11. Test	89
 Rozdział 6. Współpraca w zespole	 93
Ćwiczenie 6.1. Grupa a zespół – definicje na szlaku	93
Ćwiczenie 6.2. Jednostka, grupa, zespół – różnice	95
Ćwiczenie 6.3. Grupy w moim życiu	96
Ćwiczenie 6.4. Fundamenty budowania zespołu	97
Ćwiczenie 6.5. Wspólne rysowanie	97
Ćwiczenie 6.6. Warunki sprzyjające współpracy w zespole	98
Ćwiczenie 6.7. Destrukcja zespołu	99
Ćwiczenie 6.8. Teoria ról zespołowych w krzyżówce	101
Ćwiczenie 6.9. Zespołowe postaci	102
Ćwiczenie 6.10. Rzeźba	102
Ćwiczenie 6.11. Dorwać porywacza	103
Ćwiczenie 6.12. Grupowa mapa	107
Ćwiczenie 6.13. Test	108

Rozdział 7. Negocjowanie	113
Ćwiczenie 7.1. Ukryte litery	113
Ćwiczenie 7.2. Tajemnicze pytania	114
Ćwiczenie 7.3. Kluczowe pojęcia negocjacji	115
Ćwiczenie 7.4. Poszatkowane cechy negocjacji	115
Ćwiczenie 7.5. Przykładowe czynniki negocjacji	117
Ćwiczenie 7.6. Mój styl negocjowania	119
Ćwiczenie 7.7. Styl negocjowania i jego wynik	121
Ćwiczenie 7.8. Zasada WIN – WIN	121
Ćwiczenie 7.9. Techniki negocjowania porozumienia	122
Ćwiczenie 7.10. Remontujemy boisko	123
Ćwiczenie 7.11. Braki w sklepie – negocjujemy porozumienie	127
Ćwiczenie 7.12. Test	131
Rozdział 8. Postawa	135
Ćwiczenie 8.1. Definicja postawy w wykreślanie	135
Ćwiczenie 8.2. Pozytywnie wobec zmian	135
Ćwiczenie 8.3. Krzyżówka cech postaw	136
Ćwiczenie 8.4. Złożoność postawy	136
Ćwiczenie 8.5. Tajemnica prawem chroniona	137
Ćwiczenie 8.6. Krzyżówka otwarta na zmiany	138
Ćwiczenie 8.7. Grunt to dobry plan na zmiany	140
Ćwiczenie 8.8. Postawa wobec uczenia się	141
Ćwiczenie 8.9. Moje wartości	142
Ćwiczenie 8.10. Test	143
Rozdział 9. Kreatywność	148
Ćwiczenie 9.1. Ukryta definicja kreatywności	148
Ćwiczenie 9.2. 9 kropek	149
Ćwiczenie 9.3. Słowa w lokomotywie	149
Ćwiczenie 9.4. Kreatywny dialog	150
Ćwiczenie 9.5. Zakodowane cechy kreatywności	151
Ćwiczenie 9.6. Czynniki kreatywnej pracy	152
Ćwiczenie 9.7. Autotest kreatywnej pracy	153
Ćwiczenie 9.8. Metody kreatywnej pracy	154
Ćwiczenie 9.9. Sposób na kreatywne „ja”	155
Ćwiczenie 9.10. Test	155
Rozdział 10. Rozwiązywanie problemów	159
Ćwiczenie 10.1. Co to znaczy „problem”	159
Ćwiczenie 10.2. Typy problemów	160
Ćwiczenie 10.3. Co to znaczy „konflikt”	161
Ćwiczenie 10.4. Konflikt zidentyfikowany	162
Ćwiczenie 10.5. Podejście do problemu i jego skutki	164
Ćwiczenie 10.6. Krzyżówkowe rozwiązania	165
Ćwiczenie 10.7. Rozwiązuję problem maturalnych przygotowań	166
Ćwiczenie 10.8. Sposób na domową sprzeczkę	167
Ćwiczenie 10.9. Kreatywne rozwiązania	167
Ćwiczenie 10.10. Obrona granic	168
Ćwiczenie 10.11. Test	170

Rozdział 11. Planowanie i podejmowanie działań	175
Ćwiczenie 11.1. Uporządkowane planowanie	175
Ćwiczenie 11.2. Czas w procentach	175
Ćwiczenie 11.3. Etapy planowania	176
Ćwiczenie 11.4. Mądry cel	177
Ćwiczenie 11.5. Celowe studium przypadku	178
Ćwiczenie 11.6. Pytania o cel	180
Ćwiczenie 11.7. Mój cel zawodowy	181
Ćwiczenie 11.8. Kryteria ważne – pilne	182
Ćwiczenie 11.9. Kalendarz	183
Ćwiczenie 11.10. Mapa czasu	184
Ćwiczenie 11.11. E-kalendarz	186
Ćwiczenie 11.12. Test	186
Rozdział 12. Pokonywanie stresu	193
Ćwiczenie 12.1. Niszczyciel ludzkiej materii	193
Ćwiczenie 12.2. Zaplątana definicja stresu	193
Ćwiczenie 12.3. Poziomy stresu	194
Ćwiczenie 12.4. Fazy reakcji na bodźce	195
Ćwiczenie 12.5. Jak rozpoznać objawy stresu?	195
Ćwiczenie 12.6. Wypalenie zawodowe	196
Ćwiczenie 12.7. Dam radę z tym stresem	197
Ćwiczenie 12.8. Test	199
Słowniczek	205
Indeks	207
Bibliografia	213
Źródła ilustracji	216