

# Spis treści

---

Wstęp .....	7
<b>Rozdział 1. Kompetencje</b> .....	<b>9</b>
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
<b>Rozdział 2. Porozumiewanie się ludzi</b> .....	<b>20</b>
Ćwiczenie 2.1. Zasyfrowana definicja komunikacji .....	20
Ćwiczenie 2.2. Elementy procesu komunikacji – interaktywna wykreslanka .....	20
Ćwiczenie 2.3. Proces komunikacji – rysunek .....	20
Ćwiczenie 2.4. Co utrudnia porozumiewanie się ludzi – krzyżówka .....	21
Ćwiczenie 2.5. Pytanie czy wyzwanie .....	22
Ćwiczenie 2.6. Co mówię, a co słyszą inni .....	23
Ćwiczenie 2.7. Dobry słuchacz i zły słuchacz .....	24
Ćwiczenie 2.8. Wojna na pytania .....	24
Ćwiczenie 2.9. Krytyka czy korekta .....	25
Ćwiczenie 2.10. Instrukcja budowy maszyny liczącej .....	26
<b>Rozdział 3. Mowa ciała</b> .....	<b>28</b>
Ćwiczenie 3.1. Złote zasady mowy ciała .....	28
Ćwiczenie 3.2. Wiarygodność uczuć .....	29
Ćwiczenie 3.3. Śledząc wzrokiem... .....	30
Ćwiczenie 3.4. Jaka to emocja? .....	31
Ćwiczenie 3.5. Autoportret – mapa emocji .....	33
Ćwiczenie 3.6. Wojna na miny .....	35
Ćwiczenie 3.7. Zgadnij, co czuję... .....	36
Ćwiczenie 3.8. Kręgi znajomych .....	36
Ćwiczenie 3.9. Moja przestrzeń .....	37
Ćwiczenie 3.10. Zawodowe kalambury .....	38
<b>Rozdział 4. Savoir-vivre, czyli zasady kultury i etyki w praktyce</b> .....	<b>39</b>
Ćwiczenie 4.1. Dobrze wychowana krzyżówka .....	39
Ćwiczenie 4.2. Definiowane rebusy .....	40
Ćwiczenie 4.3. Ukryta grzeczność .....	40
Ćwiczenie 4.4. Mail kandydata .....	41
Ćwiczenie 4.5. Garderoba eleganckiej kobiety .....	42
Ćwiczenie 4.6. Garderoba eleganckiego mężczyzny .....	43
Ćwiczenie 4.7. Porządki w szafie .....	44
Ćwiczenie 4.8. Autotest dobrego wychowania .....	44
Ćwiczenie 4.9. Powitanie na spotkaniu .....	45
Ćwiczenie 4.10. Rozsypana definicja netykiety .....	46
Ćwiczenie 4.11. Zasyfrowane zakazy VR .....	46
Ćwiczenie 4.12. Biurowe rozmówki .....	47

<b>Rozdział 5. Etyka i odpowiedzialność w komunikacji</b>	<b>48</b>
Ćwiczenie 5.1. Czym jest etyczne wywieranie wpływu	48
Ćwiczenie 5.2. SMS z regułami wywierania wpływu	49
Ćwiczenie 5.3. Sytuacje wywierania wpływu	50
Ćwiczenie 5.4. Wielka krzyżówka o dialogu	52
Ćwiczenie 5.5. Funkcje dialogu	54
Ćwiczenie 5.6. Perswazja graficznie	54
Ćwiczenie 5.7. Zakazane zachowania	55
Ćwiczenie 5.8. Pomoc ofiarom przemocy	56
Ćwiczenie 5.9. Komunikat JA	57
Ćwiczenie 5.10. Etyczne doświadczenie	58
<b>Rozdział 6. Współpraca w zespole</b>	<b>59</b>
Ćwiczenie 6.1. Grupa a zespół – definicje na szlaku	59
Ćwiczenie 6.2. Jednostka, grupa, zespół – różnice	61
Ćwiczenie 6.3. Grupy w moim życiu	62
Ćwiczenie 6.4. Fundamenty budowania zespołu	63
Ćwiczenie 6.5. Wspólne rysowanie	63
Ćwiczenie 6.6. Warunki sprzyjające współpracy w zespole	64
Ćwiczenie 6.7. Destrukcja zespołu	65
Ćwiczenie 6.8. Teoria ról zespołowych w krzyżówce	67
Ćwiczenie 6.9. Zespołowe postaci	68
Ćwiczenie 6.10. Rzeźba	68
Ćwiczenie 6.11. Dorwać porywacza	69
<b>Rozdział 7. Negocjowanie</b>	<b>73</b>
Ćwiczenie 7.1. Ukryte litery	73
Ćwiczenie 7.2. Tajemnicze pytania	74
Ćwiczenie 7.3. Kluczowe pojęcia negocjacji	75
Ćwiczenie 7.4. Poszatkowane cechy negocjacji	75
Ćwiczenie 7.5. Przykładowe czynniki negocjacji	77
Ćwiczenie 7.6. Mój styl negocjowania	79
Ćwiczenie 7.7. Styl negocjowania i jego wynik	81
Ćwiczenie 7.8. Zasada WIN – WIN	81
Ćwiczenie 7.9. Techniki negocjowania porozumienia	82
Ćwiczenie 7.10. Remontujemy boisko	83
Ćwiczenie 7.11. Braki w sklepie – negocjujemy porozumienie	87
<b>Rozdział 8. Postawa</b>	<b>91</b>
Ćwiczenie 8.1. Definicja postawy w wykreślanie	91
Ćwiczenie 8.2. Pozytywnie wobec zmian	91
Ćwiczenie 8.3. Krzyżówka cech postaw	92
Ćwiczenie 8.4. Złożoność postawy	92
Ćwiczenie 8.5. Tajemnica prawem chroniona	93
Ćwiczenie 8.6. Krzyżówka otwarta na zmiany	94
Ćwiczenie 8.7. Grunt to dobry plan na zmiany	96
Ćwiczenie 8.8. Postawa wobec uczenia się	97
Ćwiczenie 8.9. Moje wartości	98

<b>Rozdział 9. Kreatywność</b>	<b>100</b>
Ćwiczenie 9.1. Ukryta definicja kreatywności	100
Ćwiczenie 9.2. 9 kropek	101
Ćwiczenie 9.3. Słowa w lokomotywie	101
Ćwiczenie 9.4. Kreatywny dialog	102
Ćwiczenie 9.5. Zakodowane cechy kreatywności	103
Ćwiczenie 9.6. Czynniki kreatywnej pracy	104
Ćwiczenie 9.7. Autotest kreatywnej pracy	105
Ćwiczenie 9.8. Metody kreatywnej pracy	106
Ćwiczenie 9.9. Sposób na kreatywne „ja”	107
<b>Rozdział 10. Rozwiązywanie problemów</b>	<b>108</b>
Ćwiczenie 10.1. Co to znaczy „problem”	108
Ćwiczenie 10.2. Typy problemów	109
Ćwiczenie 10.3. Co to znaczy „konflikt”	110
Ćwiczenie 10.4. Konflikt zidentyfikowany	111
Ćwiczenie 10.5. Podejście do problemu i jego skutki	113
Ćwiczenie 10.6. Krzyżówkowe rozwiązania	114
Ćwiczenie 10.7. Rozwiązuję problem maturalnych przygotowań	115
Ćwiczenie 10.8. Sposób na domową sprzeczkę	116
Ćwiczenie 10.9. Kreatywne rozwiązania	116
Ćwiczenie 10.10. Obrona granic	117
<b>Rozdział 11. Planowanie i podejmowanie działań</b>	<b>119</b>
Ćwiczenie 11.1. Uporządkowane planowanie	119
Ćwiczenie 11.2. Czas w procentach	119
Ćwiczenie 11.3. Etapy planowania	120
Ćwiczenie 11.4. Mądry cel	120
Ćwiczenie 11.5. Celowe studium przypadku	121
Ćwiczenie 11.6. Pytania o cel	123
Ćwiczenie 11.7. Mój cel zawodowy	124
Ćwiczenie 11.8. Kryteria ważne – pilne	125
Ćwiczenie 11.9. Kalendarz	126
Ćwiczenie 11.10. Mapa czasu	127
<b>Rozdział 12. Pokonywanie stresu</b>	<b>129</b>
Ćwiczenie 12.1. Niszczyciel ludzkiej materii	129
Ćwiczenie 12.2. Zaplątana definicja stresu	129
Ćwiczenie 12.3. Poziomy stresu	130
Ćwiczenie 12.4. Fazy reakcji na bodźce	131
Ćwiczenie 12.5. Jak rozpoznać objawy stresu?	131
Ćwiczenie 12.6. Dam radę z tym stresem	132
Słowniczek	134
Indeks	136
Bibliografia	141