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 uczę – drabina kompetencji .................................................................. 16
  Ćwiczenie 1.8. Jestem dobra/dobry w... – autodiagnoza ............................................................. 18

Rozdział 2. Porozumiewanie się ludzi ............................................................................................. 20
  Ćwiczenie 2.1. Zaszyfrowana definicja komunikacji ................................................................. 20
  Ćwiczenie 2.2. Elementy procesu komunikacji – interaktywna wykreślanka ............................ 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

Rozdział 3. Mowa ciała .................................................................................................................... 28
  Ćwiczenie 3.1. Złote zasady mowy ciała ................................................................................... 28
  Ćwiczenie 3.2. Wiarygodność uczyć ......................................................................................... 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

Rozdział 4. Savoir-vivre, czyli zasady kultury i etyki w praktyce .................................................. 39
  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. Zaszyfrowane zakazy VR .............................................................................. 46
  Ćwiczenie 4.12. Biurowe rozmówki ......................................................................................... 47
Rozdział 5. Etyka i odpowiedzialność w komunikacji

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

Rozdział 6. Współpraca w zespole ..................................................................................................... 61

Ćwiczenie 6.1. Grupa a zespół – definicje na szlaku .......................................................................... 61
Ćwiczenie 6.2. Jednostka, grupa, zespół – różnice .......................................................................... 62
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. Dekonstrukcja zespołu ............................................................................................. 65
Ćwiczenie 6.8. Teoria ról zespołowych w krzyżówce ..................................................................... 67
Ćwiczenie 6.9. Zespółowe postaci ..................................................................................................... 68
Ćwiczenie 6.10. Rężebacka ................................................................................................................ 68
Ćwiczenie 6.11. Dorwać porywacza .................................................................................................. 69

Rozdział 7. Negocjowanie .................................................................................................................. 73

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

Rozdział 8. Postawa ............................................................................................................................ 91

Ćwiczenie 8.1. Definicja postawy w wykreślance ............................................................................. 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 otwarto 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
<table>
<thead>
<tr>
<th>Rozdział 9. Kreatywność</th>
<th>100</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ćwiczenie 9.1. Ukryta definicja kreatywności</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 9.2. 9 kropek</td>
<td>101</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 9.3. Słowa w lokomotywie</td>
<td>101</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 9.4. Kreatywny dialog</td>
<td>102</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 9.5. Zakodowane cechy kreatywności</td>
<td>103</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 9.6. Czynniki kreatywnej pracy</td>
<td>104</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 9.7. Autotest kreatywnej pracy</td>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 9.8. Metody kreatywnej pracy</td>
<td>106</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 9.9. Sposób na kreatywne „ja”</td>
<td>107</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rozdział 10. Rozwiązywanie problemów</th>
<th>108</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ćwiczenie 10.1. Co to znaczy „problem”</td>
<td>108</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 10.2. Typy problemów</td>
<td>109</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 10.3. Co to znaczy „konflikt”</td>
<td>110</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 10.4. Konflikt zidentyfikowany</td>
<td>111</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 10.5. Podejście do problemu i jego skutki</td>
<td>113</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 10.6. Krzyżówkowe rozwiązania</td>
<td>114</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 10.7. Rozwiązuje problem naturalnych przygotowań</td>
<td>115</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 10.8. Sposób na domową sprzeczkę</td>
<td>116</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 10.9. Kreatywne rozwiązania</td>
<td>116</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 10.10. Obrona granic</td>
<td>117</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rozdział 11. Planowanie i podejmowanie działań</th>
<th>119</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ćwiczenie 11.1. Uporządkowane planowanie</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 11.2. Czas w procentach</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 11.3. Etapy planowania</td>
<td>120</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 11.4. Mądry cel</td>
<td>120</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 11.5. Celowe studium przypadku</td>
<td>121</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 11.6. Pytania o cel</td>
<td>123</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 11.7. Mój cel zawodowy</td>
<td>124</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 11.8. Kryteria ważne – pilne</td>
<td>125</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 11.9. Kalendarz</td>
<td>126</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 11.10. Mapa czasu</td>
<td>127</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rozdział 12. Pokonywanie stresu</th>
<th>129</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ćwiczenie 12.1. Niszczyciel ludzkiej materii</td>
<td>129</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 12.2. Zapłatana definicja stresu</td>
<td>129</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 12.3. Poziomy stresu</td>
<td>130</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 12.4. Fazy reakcji na bodźce</td>
<td>131</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 12.5. Jak rozpoznać objawy stresu?</td>
<td>131</td>
</tr>
<tr>
<td>Ćwiczenie 12.6. Dam radę z tym stresem</td>
<td>132</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| Słowniczek | 134 |
| Indeks | 136 |
| Bibliografia | 141 |