

SZTUKA SKUTECZNEGO POROZUMIEWANIA SIĘ E-book



Cena: 42,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Matthew McKay, Martha Davis, Patrick Fanning
ISBN	978-83-7489-887-4
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Liczba stron	320
Tytuł oryginalny	Messages. The Communication Skills Book
Przekład	Agata Błaż, Patrycja Pacyniak

Opis produktu

Książka jest adresowana do każdego, kto chciałby poprawić swoją komunikację z innymi. Polecamy ją nauczycielom, wychowawcom i psychologom, którzy chcieliby nauczyć innych, w jaki sposób: skutecznie słuchać, wyrażać siebie, rozumieć różnice w komunikowaniu się wynikające z różnorodności kultur i odmienności płci, używać i rozumieć język ciała, być asertywnym, efektywnie porozumiewać się w rodzinie, wśród znajomych, w pracy, czy radzić sobie podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Doskonała lektura również dla trenerów biznesu, doradców personalnych i menedżerów, którzy chcieliby stać się bardziej efektywni w swojej pracy.

Matthew McKay – profesor Wright Institute w Berkeley, psycholog kliniczny. Autor i współautor wielu książek, w tym poradników: *Związek wolny od złości*, *Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełen relaks?*, *Poczucie własnej wartości*, *Jak ujarzmić emocje?* czy *Couple skills: Making your relationship work*. Specjalizuje się w poznawczo-behawioralnej terapii lęku i depresji.

Martha Davis – przez ponad 30 lat pracowała na oddziale psychiatrii w Kaiser Permanente Medical Center w Santa Clara, gdzie prowadziła terapię indywidualną i grupową oraz terapię par. Autorka i współautorka wielu książek, między innymi poradników: *Jak ujarzmić emocje?* oraz *Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełen relaks?*.

Patrick Fanning – autor i współautor wielu książek, głównie z dziedziny psychologii, w tym poradników: *Poczucie własnej wartości*, *Couple skills: Making your relationship work*, *Jak ujarzmić emocje?* czy *Lifetime weight control*.

SPIS TREŚCI

Wstęp

Cz. I. Umiejętności podstawowe

1. Sztuka słuchania
2. Odślanianie się
3. Ekspresja

Cz. II. Umiejętności zaawansowane

4. Język ciała
5. Parajęzyk i metakomunikaty
6. Ukryte programy
7. Analiza transakcyjna
8. Precyzowanie wypowiedzi

Cz. III. Umiejętności przydatne w sytuacjach konfliktowych

9. Trening asertywności
10. Strategie uprawomocnienia
11. Negocjacje

Cz. IV. Umiejętności społeczne

12. Bezbłędne pierwsze wrażenie
13. Nawiązywanie kontaktu
14. Komunikacja cyfrowa

Cz. V. Umiejętności przydatne w komunikowaniu się z bliskimi

15. Komunikacja w związku
16. Porozumiewanie się z dziećmi
17. Porozumiewanie się w rodzinie

Cz. VI. Umiejętność dotyczące wpływania na innych

18. Zmiana cudzego zachowania
19. Wypowiadanie się na forum publicznym
20. Rozmowa o charakterze wywiadu

Literatura zalecana

Bibliografia