

SZTUKA SKUTECZNEGO POROZUMIEWANIA SIĘ



Cena: 47,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Matthew McKay, Martha Davis, Patrick Fanning
ISBN	978-83-7489-840-9
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	165 x 235 mm
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 dotycząca wpływania na innych

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

Literatura zalecana

Bibliografia