

## SZTUKA SKUTECZNEGO POROZUMIEWANIA SIĘ



Cena: 23,90 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Martha Davis, Matthew McKay, Patrick Fanning
ISBN	978-83-7489-685-6
Rok wydania	2018
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	332
Tytuł oryginalny	Messages. The Communication Skills Book
Przekład	Agata Błaż

### 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 na poziomie zaawansowanym

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

### Cz. III. Sztuka radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych

10. Trening asertywności
11. Uczciwa kłótnia
12. Negocjacje

### Cz. IV. Sztuka komunikowania się w sytuacjach towarzyskich

13. Przedwczesne osądy
14. Nawiązywanie kontaktu

### Cz. V. Sztuka porozumiewania się w rodzinie

15. Sztuka rozmawiania o seksie
16. Sztuka komunikowania się z dziećmi
17. Komunikowanie się w rodzinie

### Cz. VI. Umiejętność wywierania wpływu na ludzi

18. Wywieranie wpływu
  19. Małe grupy
  20. Przemawianie na forum publicznym
  21. Rozmowa-wywiad
- Bibliografia