AKSON

AKSON Agnieszka Kozdroń
Świadoma komunikacja w praktyce
Jak mówić jasno, słuchać uważnie i reagować mądrze

Lista ćwiczeń		strona
1.	Pięć filarów dobrych rozmów. Jak prowadzić rozmowy, które prowadzą do celu	5
2.	Znajdź właściwe słowa. Rozwijaj słownik. Precyzyjniej wyrażaj myśli. Komunikuj się świadomie	15
3.	Powiedz dokładnie, co masz na myśli. Nie każ się domyślać	22
4.	Jak rozumieć i oceniać informacje, żeby samodzielnie podejmować lepsze decyzje	30
5.	Skąd to wiesz. Fakty czy opinie? Zanim zareagujesz, zastanów się	37
6.	Zanim odpowiesz, upewnij się, że dobrze rozumiesz	42
7.	Usłysz więcej niż słowa. Rozpoznaj, dokąd zmierza rozmowa	48
8.	Nie pozwól, by cudze „nie da się" decydowało za Ciebie	56
9.	Czy reagujesz na to, co się dzieje, czy na to, co pamiętasz?	62
10.	Jak bronić swojego zdania, nie zamieniając rozmowy w walkę	72
11.	Jak zachować kontrolę nad swoją reakcją podczas konfliktu	80
12.	Pozwól mi dokończyć. Jak przerywanie rozmów prowadzi do nieporozumień	87
13.	Krytyka czy poniżanie? Naucz się rozpoznawać różnicę	96
14.	Twoje „TAK" nie obowiązuje na zawsze. Naucz się wyznaczać granice	104
15.	To trzeba wyrazić. Jak odważyć się zabrać głos?	115
16.	Oceniaj zachowanie, nie człowieka	126
17.	Dostrzegaj i doceniaj. Słowa, które pomagają budować relację	135
18.	Wzmacniaj to, co buduje. Słowa, które zmieniają jakość życia	141
19.	Pod presją? Cudza presja nie musi kierować Twoim życiem	147
20.	Nie przyjmuj ocen bez pytań. Odzyskaj siłę w rozmowie	157
21.	Bibliografia	168