

Spis treści

WYSTĘP, CZYLI JAZDA BEZ TRZYMANKI	9
PIERWSZE WRAŻENIE... DRUGIEGO NIE BĘDZIE	13
OSTATNIE WRAŻENIE	24
WIZERUNEK A ROLA SPOŁECZNA	25
UŚMIECH W OCZACH, CZYLI WŁAŚCIWA AURA EMOCJONALNA	29
WARSTWA NIEWERBALNA, CZYLI OBRAZ WAŻNIEJSZY NIŻ SŁOWA	35
CO Z TYMI RĘKAMI? TAJEMNICE GESTYKULACJI	
REKWIZYT	67
JAK GESTYKULOWAĆ?	69
KIEDY ZJADA TREMA...	73
SPOSOBY WALKI Z TREMĄ	75
CO ZROBIĆ, BY NIE ZANUDZIĆ PUBLICZNOŚCI?	83
SPOSOBY NA UTRZYMANIE UWAGI WIDOWNI	87
WYSTĘP TO OKAZJA	95
JAK NIE ZMARNOWAĆ OKAZJI?	101
GŁOŚNO I WYRAŹNIE !	111
„W CZYM MOGĘ POMÓC?”, CZYLI PIEKIELNIE TRUDNY JĘZYK POLSKI	131
MOJE IRYTACJE	135
SLANG BRANŻOWY	138

NIE MA ŻARTÓW – PRZEMÓWIENIE	143
PREZENTACJA Z UŻYCIEM SLAJDÓW – NIE MYLIĆ Z „NADUŻYCIEM”	159
Z TECHNIKĄ ZA PAN BRAT, CZYLI NIE PRZEPRASZAMY ZA USTERKI	167
DŹWIĘK	168
ŚWIATŁO	177
MULTIMEDIA	179
A CO JEŚLI NIE MA NIC?	180
TELEWIZJA MON AMOUR	183
TELEWIZJA NA ŻYWO	186
ROZMOWA Z DZIENNIKARZEM	189
SETKA	190
KRYZYS, TRUDNE PYTANIA	209
NIESMAK POZOSTAŁ	209
IM MNIEJ, TYM LEPIEJ	213
JAK PRZEŻYĆ ATAKI DZIENNIKARZY?	216
SCENA – KULISY, CZYLI JAK NIE WYPAŚĆ Z ROLI	221
TEAM WORK, CZYLI PRACA W ZESPOLE	228
PUBLICZNOŚĆ	233
W TELEWIZJI	233
POZA STUDIEM	237