

Elke Nürnberger

Jak získat sebedůvěru

Klíč k životu podle vlastních představ



Poradce
pro praxi

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takového sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejružnějším tématům z oblastí vedení lidí a řízení firem, marketingu a prodeje, rozvoje pracovních, komunikačních a manažerských dovedností, vztahů v zaměstnání, budování kariéry a rozvoje osobnosti. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, manažerů a podnikatelů, kteří si chtějí osvěžit své vědomosti a ověřit si v praxi nabyté znalosti, tak těm, kteří se připravují na svou budoucí profesi nebo začínají budovat vlastní profesní kariéru.

Elke Nürnberger

Jak získat sebedůvěru

Klíč k životu podle vlastních představ

Elke Nürnberger, Selbstvertrauen gewinnen

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG,

Federal Republic of Germany, Freiburg, 2010

Lizenzausgabe der Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Bundesrepublik Deutschland, Freiburg, 2010

Přeloženo z německého originálu knihy *Elke Nürnberger „Jak získat sebedůvěru“*, vydaného nakladatelstvím

Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Německo, Freiburg, 2010

© 2010, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

All Rights Reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4402. publikaci

Překlad Marie Voslářová

Odpovědná redaktorka Mgr. Irena Koušková

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 108

První vydání, Praha 2011

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-3903-8 (tištěná verze)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

ISBN 978-80-247-7799-3 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

O autorce	9
-----------------	---

Předmluva	11
-----------------	----

1. kapitola

Sebedůvěra – co je a jak vzniká	13
--	-----------

Jistota a důvěra v budoucnost	15
-------------------------------------	----

<i>Vlastní já</i>	<i>16</i>
-------------------------	-----------

<i>Důvěra</i>	<i>17</i>
---------------------	-----------

<i>Důvěra v sebe sama</i>	<i>18</i>
---------------------------------	-----------

<i>Pocit vlastní hodnoty</i>	<i>18</i>
------------------------------------	-----------

Jak se pozná sebevědomý člověk?	19
---------------------------------------	----

<i>Sebejistá řeč těla</i>	<i>19</i>
---------------------------------	-----------

<i>Respekt při jednání s ostatními</i>	<i>20</i>
--	-----------

<i>Chování v krizových situacích</i>	<i>20</i>
--	-----------

Co získáte: Jak aktivně utvářet svůj život	21
--	----

<i>Věřte v úspěch</i>	<i>21</i>
-----------------------------	-----------

<i>Poradit si sám</i>	<i>23</i>
-----------------------------	-----------

<i>Přijmout pomoc</i>	<i>23</i>
-----------------------------	-----------

<i>Vytváření vazeb</i>	<i>23</i>
------------------------------	-----------

<i>Když sebedůvěra chybí</i>	<i>23</i>
------------------------------------	-----------

Neustále na sobě pracovat	24
---------------------------------	----

<i>Situace a zkušenosti</i>	<i>24</i>
-----------------------------------	-----------

<i>Různé oblasti života</i>	<i>25</i>
-----------------------------------	-----------

<i>Budování sebedůvěry nikdy nekončí</i>	<i>25</i>
--	-----------

Nejdůležitější faktory	26
------------------------------	----

<i>Dětství a způsob výchovy</i>	<i>26</i>
---------------------------------------	-----------

<i>Normy a hodnoty</i>	<i>28</i>
------------------------------	-----------

<i>Očekávání spojená se společenskou rolí</i>	<i>30</i>
---	-----------

2. kapitola

Kde jsou vaše citlivá místa?	33
---	-----------

Jak vnímáte sami sebe?	35
------------------------------	----

<i>Vnímání nemusí být objektivní</i>	<i>35</i>
--	-----------

<i>Zkreslené vnímání sebe a ostatních</i>	<i>36</i>
---	-----------

<i>Slepá místa</i>	38
<i>Potvrzení sebeobrazu</i>	39
<i>Shoduje se náš sebeobraz s obrazem, jaký o nás má okolí?</i>	41
Jak se vnímáte v porovnání s ostatními?	43
<i>Poměrování s ostatními</i>	43
<i>Závislost na úsudku ostatních</i>	45
Znáte své potřeby?	46
<i>Sounáležitost – jedna ze základních potřeb</i>	47
Znáte své zábrany?	48
<i>Podřízenost a únik</i>	48
<i>Strach ze zahanbení</i>	49
<i>Zvýšená citlivost</i>	49
Znáte svůj strach?	50
<i>Typy strachu</i>	50
<i>Strategie pro zvládnutí strachu</i>	51
<i>Strach a potřeby</i>	51
<i>Strach z odmítnutí</i>	52
<i>Strach ze selhání</i>	53
<i>Ujasněte si, z čeho máte strach</i>	55

3. kapitola

Tréninkové metody pro získání sebevědomí	59
Kdo jsem?	61
<i>V čem se projevuje identita</i>	61
<i>Sebereflexe</i>	62
<i>Odstranění rozporů</i>	63
Přijmout sebe samého	63
<i>Vnímat slabosti jako silné stránky</i>	63
<i>Přiměřená sebekritika</i>	64
<i>Být realistický a odpovídat sám za sebe</i>	65
Stanovení cílů: Co vlastně chci?	65
<i>Naučit se akceptovat ostatní</i>	67
Umlčet vnitřního kritika	67
<i>Co vám říká vnitřní kritik?</i>	68
<i>Jak s vnitřním kritikem naložit</i>	69
Poznat své vnitřní motivátory	69
<i>Test: Objevte své vnitřní motivátory</i>	70
Řeč těla: Vystupujte sebejistě	73
<i>Změňte řeč těla</i>	74
<i>Hlas a mluvení</i>	75

Fyzické rysy a vzhled	75
<i>Změňte to, co změnit lze</i>	75
<i>Změňte styl oblékání</i>	76
<i>Dobrý pocit – i beze změny</i>	76
Sebevědomá komunikace	76
<i>Vědomí rovnocennosti jako základ rozhovoru</i>	76
<i>Jednoznačná sdělení</i>	77
<i>„Já-sdělení“ a „ty-sdělení“</i>	78
<i>Ptejte se</i>	80
<i>Příčiny chyb v komunikaci</i>	81
<i>Přiměřená kritika</i>	82
<i>Jak se vyrovnat s odmítnutím a kritikou</i>	83
Bojovat sám za sebe	85
<i>Vytyčit hranice</i>	85
<i>Říkat ne</i>	86
<i>Sehnat a přijmout pomoc</i>	87
<i>Zbavit se zbytečné zátěže</i>	88
<i>Negativní reakce na vaši proměnu</i>	89
Milovat, užívat si a být vděčný	89
<i>Naučit se mít rád sám sebe</i>	89
<i>Zůstávejte věrní sami sobě</i>	91
<i>Radost a požitek v každodenním životě</i>	91
<i>To věčné „jednoho dne“</i>	92
<i>Udělejte pro sebe něco příjemného</i>	92
<i>Pocit vděčnosti</i>	93

Doporučená literatura	95
------------------------------------	----

Knihy z edice Poradce pro praxi	97
--	----

O autorce

Elke Nürnberger

je obchodní ředitelkou německé poradenské společnosti Nürnberger GmbH. Pracuje jako vedoucí seminářů, mediátorka a instruktorka, mezi jejíž klienty patří mnohé velké podniky a vedoucí pracovníci. Je také autorkou odborných publikací a článků, v nichž se věnuje tématům komunikace, konfliktů a vedení kolektivu.

Internetové stránky: www.nuernberger-gmbh.de

