

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про автора	9
Вступ	10
Глава 1. Соціальні навички	13
Вправа 1. Що таке соціальні навички	15
Вправа 2. Риси справжнього друга	17
Вправа 3. Добрі слова	19
Вправа 4. Зустріч з новими людьми	21
Глава 2. Впевнене спілкування	27
Вправа 5. Висловлення думок	29
Вправа 6. “Я”-висловлювання	31
Вправа 7. Вміння слухати	33
Вправа 8. Встановлення особистих меж	35
Глава 3. Асертивна комунікація	39
Вправа 9. Що таке асертивне спілкування	41
Вправа 10. Висловлення власних потреб	43
Вправа 11. Як приймати критику	45
Вправа 12. Відстоювання власних рішень	47
Вправа 13. Перевтілення	49
Глава 4. Співпраця та командна робота	53
Вправа 14. Що означає бути частиною команди	55
Вправа 15. Ролі у команді	57
Вправа 16. Спільне розв’язання проблем	59

Вправа 17. Мапа довіри	61
Вправа 18. Командні цінності	63
Глава 5. Розв’язання конфліктів та емпатія	67
Вправа 19. Розпізнавання конфліктних ситуацій	69
Вправа 20. Висловлювання почуттів	71
Вправа 21. Шпигунська місія слухача	73
Вправа 22. Емпатія в дії	75
Вправа 23. Міст емоцій	76
Глава 6. Співчуття та розуміння інших	81
Вправа 24. Погляд крізь призму емоцій	83
Вправа 25. Коли я бачу...	85
Вправа 26. Теплі слова підтримки	87
Вправа 27. Відзнаки за доброту	89
Вправа 28. Формування довіри	91
Глава 7. Критичне мислення та прийняття рішень	95
Вправа 29. Оцінювання варіантів у складній ситуації	97
Вправа 30. Відокремлення фактів від думок	99
Вправа 31. Прогнозування наслідків	101
Вправа 32. Питання, які допомагають мислити критично	104
Вправа 33. Розпізнавання маніпуляцій	105
Глава 8. Емоційна саморегуляція	109
Вправа 34. Усвідомлення своїх емоцій	111
Вправа 35. Глибоке дихання	113
Вправа 36. Сходи емоцій	114
Вправа 37. Перемикання уваги	115

Вправа 38. Щоденник емоцій	116
Вправа 39. Перетворення негативної емоції	118
Глава 9. Життестійкість	123
Вправа 40. Історія мого успіху	125
Вправа 41. Скринька ресурсів	127
Вправа 42. Навчання на помилках	129
Вправа 43. Я можу впоратися з будь-яким викликом	131
Вправа 44. Колесо підтримки	134
Вправа 45. Що я контролюю	136
Секрети гарного спілкування	143
Післямова	145