

Содержание

Слова благодарности	12
Об авторе	14
Введение	15
Как извлечь из этой книги максимум пользы	20
Ждем ваших отзывов!	21
Глава 1. Итак, начнем	23
История Сюзан	26
В глубине души мы все девочки	28
Самооценка	29
Приложение 1. Самооценка	29
Приложение 2. Таблица результатов самооценки	33
Толкование	34
Неосознанная компетентность	35
Приложение 3. Неосознанная компетентность	35
Управление страхом	36
Что же делать бедной девочке?	38
Дальнейшие шаги	40
Глава 2. Как вы играете в Игру	43
Ошибка 1. Не понимать, что идет игра	44
Ошибка 2. Играть слишком осторожно и в рамках	46
Ошибка 3. Работать слишком упорно	48
Ошибка 4. Делать чужую работу	50
Ошибка 5. Работать без перерыва	51
Ошибка 6. Быть наивной	53
Ошибка 7. Слишком экономить деньги компании	55
Ошибка 8. Надеяться, что вам вдруг дадут желаемое	57
Ошибка 9. Игнорировать офисную политику	60
Ошибка 10. Быть излишне совестливой	61
Ошибка 11. Покрывать зануд и глупцов	64
Ошибка 12. Быть молчаливой и покорной	66
Ошибка 13. Бояться извлекать пользу из отношений с людьми	68
Ошибка 14. Не понимать нужд своих избирателей	69

Глава 3. Как вы исполняете роль	73
Ошибка 15. Спрашивать мнение других перед тем, как принять решение	73
Ошибка 16. Хотеть понравиться всем	75
Ошибка 17. Не хотеть понравиться никому	76
Ошибка 18. Бояться задавать вопросы, чтобы не показаться глупой	78
Ошибка 19. Исполнять мужскую роль	80
Ошибка 20. Говорить правду, ничего, кроме правды (и да поможет вам Бог)	82
Ошибка 21. Подробно рассказывать на работе о своей личной жизни	85
Ошибка 22. Слишком беспокоиться о том, чтобы не обидеть других	86
Ошибка 23. Отрицать значение денег	88
Ошибка 24. Флиртовать на работе	90
Ошибка 25. Потакать задирам	92
Ошибка 26. Украшать офис как свою гостиную	94
Ошибка 27. Угощать других	96
Ошибка 28. Вяло пожимать руку	98
Ошибка 29. Быть финансово зависимой	99
Ошибка 30. Всем помогать	102
Глава 4. Как вы мыслите	105
Ошибка 31. Творить на работе чудеса	106
Ошибка 32. Брать на себя всю полноту ответственности	108
Ошибка 33. Выполнять задания не думая	109
Ошибка 34. Видеть в мужчинах образ отца	111
Ошибка 35. Ограничивать свои возможности	113
Ошибка 36. Игнорировать принцип "услуга за услугу"	116
Ошибка 37. Не понимать важности собраний	118
Ошибка 38. Ставить работу выше личной жизни	119
Ошибка 39. Позволять другим тратить ваше время	120
Ошибка 40. Делать остановки в карьере	122
Ошибка 41. Игнорировать в работе важность взаимоотношений	125
Приложение 4. Взаимоотношения между людьми	126
Ошибка 42. Отказываться от привилегий	128

Ошибка 43. Сочинять плохие истории	130
Ошибка 44. Во что бы то ни стало стремиться к совершенству	132
Глава 5. Как вы подаете и продаете себя	135
Ошибка 45. Неправильно определять свою торговую марку	136
Ошибка 46. Приуменьшать важность своей работы или должности	138
Ошибка 47. Представляться только именем или уменьшительным именем	139
Ошибка 48. Ожидать пока вас заметят	141
Ошибка 49. Отказываться от перспективных заданий	143
Ошибка 50. Быть излишне скромной	145
Ошибка 51. Задерживаться в зоне безопасности	147
Ошибка 52. Делиться со всеми подряд своими идеями по бизнесу	148
Ошибка 53. Работать в стереотипной должности или службе	150
Ошибка 54. Игнорировать отзывы о себе	152
Ошибка 55. Быть незаметной	153
Глава 6. Ваша манера говорить	157
Ошибка 56. Облекать утверждения в форму вопросов	157
Ошибка 57. Делать долгие вступления	159
Ошибка 58. Долго объяснять	161
Ошибка 59. Просить разрешения	163
Ошибка 60. Просить извинения	165
Ошибка 61. Употреблять преуменьшающие слова	167
Ошибка 62. Употреблять оценочные суждения	169
Ошибка 63. Не отвечать на вопросы	170
Ошибка 64. Говорить слишком быстро	172
Ошибка 65. Не уметь пользоваться профессиональным жаргоном	174
Ошибка 66. Употреблять в речи слова-паразиты	175
Ошибка 67. Выражаться туманно	177
Ошибка 68. Использовать технику сэндвича	178
Ошибка 69. Разговаривать слишком мягко и тихо	181
Ошибка 70. Говорить писклявым голосом	183
Ошибка 71. Затягивать сообщение на автоответчике	184
Ошибка 72. Не уметь остановиться и помолчать перед ответом	186

Глава 7. Ваш облик	189
Ошибка 73. Улыбаться не к месту	190
Ошибка 74. Занимать слишком мало места	191
Ошибка 75 . Использовать жесты, которые противоречат вашим словам	192
Ошибка 76. Быть излишне или недостаточно оживленной	194
Ошибка 77. Наклонять голову	196
Ошибка 78. Делать неподходящий макияж	198
Ошибка 79 . Делать неправильную прическу	199
Ошибка 80. Одеваться неподобающим образом	201
Ошибка 81. Поджимать под себя ногу, когда вы сидите	203
Ошибка 82. Прихорашиваться на публике	204
Ошибка 83. Сидеть на собраниях, спрятав руки под столом	206
Ошибка 84. Носить очки для чтения на шее	207
Ошибка 85. Злоупотреблять аксессуарами	208
Ошибка 86. Не смотреть в глаза	210
Глава 8. Как вы реагируете	213
Ошибка 87. Выполнять все установки	214
Ошибка 88. Верить, что другие знают больше, чем вы	216
Ошибка 89. Вести записи, готовить кофе и делать ксерокопии	219
Ошибка 90. Сносить неуважительное обращение	220
Ошибка 91. Демонстрировать излишнее терпение	223
Ошибка 92. Браться за бесперспективное задание	224
Ошибка 93. Ставить нужды других людей выше собственных	227
Ошибка 94. Отрицать свое влияние	228
Ошибка 95. Согласиться на роль козла отпущения	231
Ошибка 96. Покорно принимать то, что дают	234
Ошибка 97. Позволять, чтобы вам мешали чужие промахи	236
Ошибка 98. Выступать последней	238
Ошибка 99. Разыгрывать гендерную карту	239
Ошибка 100. Терпеть сексуальные домогательства	242
Ошибка 101. Плакать	244
Приложение. План персонального развития	247
План персонального развития	249
Тренеры	249
Семинары и учебные программы	251