

T  
N  
TEGO  
NIE UCZA  
W SZKOLE



# JAK MÓWIĆ,

żeby inni traktowali Cię poważnie

Gotowe frazy  
do trudnych rozmów



U

S

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp: dlaczego sposób mówienia zmienia Twoją pozycję</b> .....	04
Dlaczego ludzie oceniają kompetencję szybciej po języku niż po faktach	
Jak drobne zmiany w zdaniach wpływają na autorytet	
Jak korzystać z tej pigułki: frazy do natychmiastowego użycia	
<b>Rozdział 1. Język, który buduje autorytet i komunikuje wartość</b> .....	06
Zamiast przepraszenia: język odpowiedzialności i profesjonalizmu .....	06
Jak reagować, gdy ktoś podważa Twoją kompetencję .....	08
Frazy, które zwiększają zaufanie i perswazyjność w rozmowie .....	09
Jak mówić o wykonanej pracy, żeby liderzy zapamiętali Twoją wartość .....	10
<b>Rozdział 2. Inteligencja społeczna w pracy</b> .....	11
Dlaczego pytania często budują większy autorytet niż argumenty .....	11
Jak rozmawiać z osobami bardziej doświadczonymi lub starszymi .....	12
Pytania, które pokazują szacunek dla doświadczenia .....	13
Pytania, które pozwalają szybko zrozumieć zasady zespołu .....	14
Jak wносить pomysły bez brzmienia jak ktoś, kto "wie lepiej" .....	15
Jak budować pozycję społeczną bez walki o status .....	16

<b>Rozdział 3. Asertywność bez konfliktu</b> .....	18
Dlaczego brak granic szybko obniża Twój status w rozmowie .....	18
Jak reagować, gdy ktoś próbuje przerzucić na Ciebie swoją pracę .....	19
Jak odpowiadać, gdy szef dokłada Ci kolejne zadania .....	19
Jak odzyskać głos w rozmowie, gdy ktoś Ci przerywa .....	20
Jak reagować, gdy zasady lub cele nagle się zmieniają .....	20
Jak zatrzymać protekcjonalny ton lub brak szacunku .....	20
 <b>Podsumowanie: język jako narzędzie pozycji społecznej</b> .....	21
Kompetencja bez komunikacji często pozostaje niewidoczna	
Jak świadomie budować autorytet w rozmowach zawodowych	
Jedna zasada, która zmienia sposób prowadzenia rozmów	
 <b>O autorce</b> .....	22



# WSTĘP: DLACZEGO SPOSÓB MÓWIENIA ZMIENIA TWOJĄ POZYCJĘ

- Dlaczego ludzie oceniają kompetencję szybciej po języku niż po faktach
- Jak drobne zmiany w zdaniach wpływają na autorytet
- Jak korzystać z tej pigułki: frazy do natychmiastowego użycia

## Kompetencja, której nie widać, nie istnieje.

To nie jest niesprawiedliwe. To po prostu mechanizm, według którego działa każde środowisko zawodowe - i każda rozmowa, w której coś jest stawką. Ludzie nie mają dostępu do Twojego CV, Twojego myślenia ani Twoich intencji. Mają dostęp do tego, CO mówisz i JAK to mówisz. I na tej podstawie - w ciągu pierwszych sekund - podejmują decyzje: czy Cię słuchać, czy Ci ufać, czy w ogóle traktować Cię poważnie.

Język działa jak sygnał statusu społecznego. Drobne różnice w zdaniach - sposób zadania pytania, reakcja na krytykę, sposób mówienia o swojej pracy czy osiągnięciach - potrafią diametralnie zmienić to, jak jesteś odbierany. Ten sam pomysł może zabrzmieć jak niepewna sugestia albo jak przemyślana propozycja.

Ten sam komentarz może brzmieć defensywnie albo rzeczowo. Nie chodzi tylko o pewność siebie, jako cechę charakteru. Chodzi o konkretne zdania, które tę pewność komunikują - albo nieświadomie ją podważają. Nawet jeśli nie czujesz w sobie pewności i kompetencji, prawidłowa komunikacja robi swoje - zanim emocje zdążą Ci przeszkodzić.

