

**Siła komunikacji : odkryj sekret rozmów, które łączą / Charles Duhigg. –
Wydanie I. – Warszawa, 2024**

Spis treści

Prolog	XI
W SKRÓCIE	
Trzy rozmowy	1
1	
Zasada dopasowania. Jak nie werbować szpiegów	3
Kiedy mózgi się łączą	9
Mistrzowie komunikacji	11
Trzy nastawienia	18
Jeśli chcesz zrekrutować szpiega, zbuduj więź	24
Jak to wykorzystać? Część I	
Cztery zasady znaczącej rozmowy	31
W SKRÓCIE	
Rozmowa „O co tak naprawdę chodzi?”	37
2	
Każda rozmowa to negocjacje. Proces Leroya Reeda	39
Jak decydujemy, o czym mówić?	42
Jak chirurg nauczył się komunikować	45
Mistrzowie komunikacji w ławie przysięgłych	52
Celem negocjatora jest powiększanie tortu	55
Jak zachodzi perswazja	61
Negocjacje zbliżają się do końca	65
Jak to wykorzystać? Część II	
Zadawanie pytań i zauważanie wskazówek	73
Przygotowanie do rozmowy	74
Zadawanie pytań	76
Dostrzeganie wskazówek podczas rozmowy	77
Eksperymentowanie przez dodawanie nowych elementów	79
W SKRÓCIE	
Rozmowa,, Jak się czujemy?”	83
3	
Siła słuchania. Emocjonalni inwestorzy	85
Siła pytań	89
Właściwe pytania	94
Znaczenie podatności na zranienie	96

Zarażanie emocjonalne	97
Jak szybko pogłębić rozmowę	102
Przyjemność z odwzajemniania	106
Trudność dopasowania rozmowy o emocjach	108

4

Jak usłyszeć emocje, których nikt nie wypowiada na głos?

The Big Bang Theory	111
Liofilizowane uczucia astronautów	115
Śmiać się z tego, co nie jest śmieszne	119
Nastrój i energia	122
Chcesz usłyszeć żart o astronautach?	126
Emocje na planie	132
Wnioski z planu	136

5

Budowanie więzi w konflikcie.

Jak rozmawiać z wrogiem o broni?	139
Rozmowy w konflikcie	141
Rozwijanie wyjątkowych zdolności komunikacyjnych	145
Rozmowy o broni w Waszyngtonie	148
Porozmawiajmy o małżeństwie	156
Rozmowa o broni przenosi się do Internetu	164
Jak to wykorzystać? Część III	
Emocjonalne rozmowy w życiu i Internecie	171
Reagowanie na emocje	174
Co się zmienia w konflikcie?	176
Co się zmienia online?	177
W SKRÓCIE	
Rozmowa „Kim jesteśmy?”	181

6

Nasze tożsamości społeczne kształtują nasze światy.

Szczepienie antyszczepionkowców	183
Wyciszanie uprzedzeń w naszych głowach	191
Wrogowie grają w piłkę nożną	202
Rozwiązanie zagwozдки COVID-u	208

7

Jak zwiększyć bezpieczeństwo najtrudniejszych rozmów?

Problem, z którym żyje Netflix	213
Dlaczego rozmowy o tożsamości mają znaczenie	218
Dlaczego niektóre rozmowy są tak trudne	223
Zasada Netflixu: brak zasad	234
Efekty	241

Jak to wykorzystać? Część IV	
Ułatwianie trudnych rozmów	247
Przed rozmową	248
Na początku rozmowy	249
W miarę rozwoju rozmowy	252
Postłowie	255
Podziękowanie	267
Przypisy końcowe	269
O Autorze	319

oprac. BPK