

## РОЗГОРНУТИЙ ЗМІСТ

СЛОВА ПОДЯКИ .....	8
ВСТУП .....	10
Як почерпнути максимум користі з цієї книги.....	14
Чекаємо ваших відгуків!.....	15
РОЗДІЛ 1 ОТЖЕ, ПОЧИНАЄМО .....	16
Історія С'юзан .....	18
В глибині душі ми всі дівчатка .....	20
Самооцінка .....	20
Додаток 1. Самооцінка.....	21
Додаток 2. Таблиця результатів самооцінки.....	24
Пояснення.....	24
Несвідома компетентність.....	25
Додаток 3. Несвідома компетентність .....	25
Підпорядкування страху .....	26
Що ж робити бідній дівчинці? .....	27
Подальші кроки.....	29
РОЗДІЛ 2 ЯК ВИ ГРАЄТЕ В ГРУ? .....	31
Помилка 1 Не розуміти, що ведеться гра.....	31
Помилка 2 Грати надто обережно і в рамках.....	33
Помилка 3 Працювати надто завзято .....	35
Помилка 4 Виконувати чужу роботу .....	37
Помилка 5 Працювати без перерв .....	38
Помилка 6 Бути наївною .....	39
Помилка 7 Надто економити гроші компанії.....	41
Помилка 8 Сподіватися, що вам раптом дадуть бажане.....	42

---

Помилка 9 Ігнорувати офісну політику.....	45
Помилка 10 Бути надто добросовісною .....	46
Помилка 11 Покривати зануд і дурнів .....	49
Помилка 12 Бути мовчазною і покірною .....	50
Помилка 13 Боятися отримати користь з відносин з людьми.....	52
Помилка 14 Не розуміти потреб своїх виборців .....	53
<b>РОЗДІЛ 3 ЯК ВИ ВИКОНУЄТЕ СВОЮ РОЛЬ.....</b>	<b>56</b>
Помилка 15 Запитувати думку інших перед прийняттям рішення .....	56
Помилка 16 Хотіти подобатися всім.....	57
Помилка 17 Не хотіти сподобатися нікому .....	59
Помилка 18 Боятися ставити запитання, щоб не здатися тупою.....	60
Помилка 20 Говорити правду і нічого, крім правди (і хай вам Господь помагає.....	64
Помилка 21 Детально розповідати на роботі про своє особисте життя.....	66
Помилка 22 Надто перейматися тим, щоб не образити інших .....	67
Помилка 23 Заперечувати значення грошей .....	69
Помилка 24 Фліртувати на роботі.....	71
Помилка 25 Потурати забіякам.....	73
Помилка 26 Прикрашати офіс, як свою вітальню.....	74
Помилка 27 Пригощати інших.....	76
Помилка 28 Мляво тиснути руку.....	77
Помилка 29 Бути фінансово залежною.....	79
Помилка 30 Всім допомагати .....	81
<b>РОЗДІЛ 4 ЯК ВИ МИСЛИТЕ .....</b>	<b>83</b>
Помилка 31 Творити на роботі чудеса .....	83

---

Помилка 32 Брати на себе всю повноту відповідальності.....	85
Помилка 33 Виконувати завдання, не вдумуючись.....	87
Помилка 34 Бачити в чоловіках образ батька .....	88
Помилка 35 Обмежувати свої можливості .....	90
Помилка 36 Ігнорувати принцип «послуга за послугу» .....	92
Помилка 37 Не розуміти важливості нарад .....	94
Помилка 38 Ставити роботу вище особистого життя .....	95
Помилка 39 Дозволяти іншим витратити ваш час.....	96
Помилка 40 Робити зупинки в кар'єрі.....	98
Помилка 41 Ігнорувати в роботі важливість взаємовідносин	100
Додаток 4. Взаємовідносини між людьми.....	101
Помилка 42 Відмовлятися від привілеїв.....	103
Помилка 43 Вигадувати погані історії .....	105
Помилка 44 Прагнути досконалості будь-якою ціною .....	106
<b>РОЗДІЛ 5 ЯК ВИ ПОДАЄТЕ І ПРОДАЄТЕ СЕБЕ.....</b>	<b>109</b>
Помилка 45 Неправильно визначати свою торгівельну марку .....	110
Помилка 46 Применшувати вадливість своєї роботи або посади .....	111
Помилка 47 Представлятися лише ім'ям або зменшеною формою імені .....	113
Помилка 48 Очікувати своєї заміни.....	114
Помилка 49 Відмовлятися від перспективних завдань.....	116
Помилка 50 Бути занадто скромною .....	117
Помилка 51 Затримуватися в зоні комфорту.....	119
Помилка 52 Ділитися зі всіма підряд своїми ідеями з бізнесу.	120
Помилка 53 Працювати на стереотипній посаді або в службі.	122
Помилка 54 Ігнорувати відгуки про себе .....	123
Помилка 55 Бути непомітною.....	124

---

РОЗДІЛ 6 ВАША МАНЕРА ГОВОРИТИ .....	127
Помилка 56 Перетворювати ствердження на запитання .....	127
Помилка 57 Робити довгі вступи .....	128
Помилка 58 Довго пояснювати .....	130
Помилка 59 Просити дозволу.....	132
Помилка 60 Просити вибачення.....	134
Помилка 61 Вживати зменшувальні слова.....	136
Помилка 62 Вживати оціночні судження .....	137
Помилка 63 Не відповідати на запитання.....	138
Помилка 64 Говорити надто швидко.....	140
Помилка 65 Не вміти користуватися професійним жаргоном.....	141
Помилка 66 Вживати слова-паразити .....	142
Помилка 67 Виражатися туманно.....	144
Помилка 68 Використовувати техніку «сандвіча» .....	145
Помилка 69 Розмовляти надто тихо і м'яко.....	147
Помилка 70 Говорити писклявим голосом.....	149
Помилка 71 Затягувати повідомлення на автовідповідачі.....	150
Помилка 72 Не вміти зупинитися і помовчати перед відповіддю.....	151
РОЗДІЛ 7 ВАШ ОБРАЗ .....	153
Помилка 73 Недоречно посміхатися .....	153
Помилка 74 Займати занадто мало місця.....	154
Помилка 75 Використовувати жести, які суперечать вашим словам .....	156
Помилка 76 Бути надто і недостатньо жвавою.....	158
Помилка 77 Нахилити голову.....	159
Помилка 78 Робити недоречний макіяж.....	160
Помилка 79 Робити неправильну зачіску .....	162

---

Помилка 80 Одягатися неналежним чином.....	163
Помилка 81 Підтягувати під себе ногу, коли сидите .....	165
Помилка 82 Чепуритися на публіці.....	166
Помилка 83 Сидіти на нарадах, сховавши руки під столом .....	167
Помилка 84 Носити окуляри для читання на шиї .....	168
Помилка 85 Зловживати аксесуарами.....	170
Помилка 86 Не дивитися в очі .....	171
<b>РОЗДІЛ 8 ЯК ВИ РЕАГУЄТЕ.....</b>	<b>173</b>
Помилка 87 Виконувати всі установки.....	173
Помилка 88 Вірити, що інші знають більше, ніж ви .....	176
Помилка 89 Вести записи, готувати каву і робити ксерокопії.....	178
Помилка 90 Терпіти неповагу.....	179
Помилка 91 Демонструвати надто велике терпіння .....	181
Помилка 92 Боротися за безперспективні завдання .....	183
Помилка 93 Ставити потреби інших людей вище за власні .....	184
Порада 94 Заперечувати свою впливовість .....	186
Помилка 95 Погоджуватися на роль цапа відбувала .....	188
Помилка 96 Покірно приймати те, що дають.....	191
Помилка 97 Дозволяти, щоб вам заважали чужі помилки.....	193
Помилка 98 Виступати останньою.....	195
Помилка 99 Розігрувати гендерну карту.....	196
Помилка 100 Терпіти сексуальні домагання.....	198
Помилка 101 Плакати .....	200
<b>ДОДАТОК План персонального розвитку.....</b>	<b>202</b>
План персонального розвитку.....	203
Тренери.....	204
Семінари та навчальні програми .....	205
<b>ПРО АВТОРА.....</b>	<b>207</b>

*Присвячується Гарріет Табмен, Елеонорі  
Рузвельт, Бейб Дідриксон,  
Вілмі Менкіллер, Розі Паркс, Голді Меір  
та подібним жінкам.  
Вони сміливо прокладали шлях цілиною,  
полегшуючи життям тим, хто слідував  
за ними.*

## **СЛОВА ПОДЯКИ**

Написання книги багато в чому схоже на підготовку подарунка. Я витратила багато часу, щоб підібрати потрібні слова і знайти «обгортку», котра, мені здається, вам сподобається. Я сподіваюся, що цю книгу ви читатимете із задоволенням, яке я відчувала під час її написання. Вона побачила світ завдяки багатьом людям, і я хочу розділити з вами вдячність, яку я відчуваю до них. При цьому я в першу чергу хотіла б відзначити тих, хто допоміг мені найбільше.

Я вдячна своїм друзям, рідним та колегам по всьому світу, які вірили в мене, надихали, ділились зі мною ідеями і терпіли довгі періоди мого мовчання.

До цієї книги так чи інакше доклали зусиль всі члени команди тренерів компанії Corporate Coaching International, котрі надавали мені як моральну підтримку, так і корисні матеріали. Дякую всім за те, що так щедро поділилися зі мною своєю мудрістю та приділили мені час. Особливу подяку висловлюю д-ру Пам Ерхард, д-ру Брюсу Хеллеру, Тому Хеншелю та С'юзан Пікація. Ви для мєє не просто колеги, ви — мої близькі друзі.

Д-р Кім Фінгер, Татум Барнетт та Манджелла Лью Сью, дякую вам не лише за творчі ідеї, але й — що ще більш важливо — за наданий мені час для роботи. Ви прекрасно керували справами компанії за моєї відсутності — я це помітила та оцінила.

Численні друзі та клієнти Corporate Coaching International, дякую вам за історії з життя та приклади тих помилок, котрі заважають жінкам досягати їхніх цілей.