

Tartalom

Bevezetés

- Miért a bizalom a mai világban a legerősebb valuta
 - Hogyan használhatjuk a bizalmat kapcsolatok és hatás építésére
 - Személyes történetek és tanulságok
-

1. rész: A bizalom alapja

1. Mi a bizalom?
Mi a bizalom? – Tudomány
Mi a bizalom? – Pszichológia
Mi a bizalom? – Emberi működés
 2. Önmagunkkal szembeni hitelesség – az első bizalmi pillér
 3. Tudatos működés – a belső integritás ereje
 4. Bizalomvesztés jelei – hogyan ismerjük fel, amikor megszakad
 5. Hitelesség és következetesség – a stabil bizalmi alap
-

2. rész: Kapcsolatok – a bizalom tere

6. Kapcsolati intelligencia – mások érzékelése és megértése
 7. Kommunikációs csomópontok – hogyan éljük túl a töréspontokat
 8. Érzelmi befogadás és visszajelzés – a kapcsolatok finomhangolása
 9. Konfliktuskezelés és konszenzus – a nehéz helyzetek bizalmassága
 10. Kapcsolati hálók építése – szoros és tág kapcsolati kör
 11. Egyensúly a munka és magánélet között – a bizalom fenntartása
-

3. rész: Hatás és befolyás

12. Hiteles jelenlét – hogyan hatunk természetesen
 13. Befolyásos beszéd és írás – szavakkal építeni a hatást
 14. Motivációs erő és inspiráció – másokat cselekvésre sarkallni
 15. Döntések és következmények – hogyan növeljük a felelősségvállalás hatását
 16. Bizalom a csapatban – operatív és stratégiai vezetés összhangja
-

4. rész: Bizalom és hatás

- 17. Változások és alkalmazkodás – hogyan építsünk stabilitást a bizonytalanságban
 - 18. Kapcsolatok – bizalom és hitelesség;
 - 19. Digitális kapcsolatok – online bizalom és hitelesség
 - 20. Stressz, válság és váltások kezelése – hogyan maradjunk hitelesek
 - 21. Hosszú távú stratégia – hogyan hagyunk örökséget a kapcsolatokban
 - 22. Gyakorlati lépések – napi szokások és rutinfeladatok
-

Zárszó

- A bizalom ereje, amit a világban hagyhatunk
- Hogyan váljunk a saját életünk és mások életének erőforrásává
- Bizalmi örökség és személyes fejlődés összefonása