

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες	9
Εισαγωγή	11
Μέρος 1: Αυτοπεποίθηση με διάρκεια	19
1. Η αυτοπεποίθηση και εσύ	21
2. Επικοινωνιακές πεποιθήσεις	51
3. Ρεαλιστικοί στόχοι	85
4. Συμπεριφορά γεμάτη αυτοπεποίθηση	131
5. Αποφασιστικότητα μπροστά στις δυσκολίες	153
6. Η αστείρευτη πηγή της δύναμής σου	177
7. Αντίκρισε το μέλλον σου με σιγουριά	207
Μέρος 2: Αυτοπεποίθηση σε όλες τις περιστάσεις ...	223
8. Ομιλίες και παρουσιάσεις	225
9. Κοινωνική και προσωπική ζωή	235
10. Ανθρώπινες σχέσεις στο χώρο της δουλειάς	245
11. Επαγγελματικές συνεντεύξεις	253
12. Ένα νέο ξεκίνημα γεμάτο σιγουριά	261