

# Indice

Introduzione	1
--------------	---

## PARTE PRIMA

### **Tecniche di sopravvivenza**

*Le dieci regole per salvare la pelle*

1. Sii fedele a te stessa	11
2. Impara a conoscere il nemico: gli stereotipi di genere	21
3. Impara a conoscere il nemico: il «doppio tutto»	32
4. Tieni alta l'autostima	41
5. Impara le regole del gioco	49
6. Studia il linguaggio dell'altro	58
7. Gestisci bene il tuo capo	68
8. Tieni a bada lo stress	82
9. Impara l'ottimismo	90
10. Diventa antifrangibile	97



## PARTE SECONDA

### **Sabbie mobili e bucce di banana**

*I dieci accorgimenti per non fare una brutta fine*

11. Non fermarti alle tavole della legge	109
12. Non credere che la performance parli da sola	118
13. Non cercare di piacere a tutti	130
14. Non mettere il pilota automatico alla carriera	137
15. Non disinteressarti al potere	144
16. Non ignorare gli aspetti politici	155
17. Non sottovalutare l'importanza delle reti	161
18. Non permettere agli altri di definire il tuo brand	171
19. Non andare in giro senza gli angeli custodi	178
20. Non mangiare le polpette avvelenate	185

## PARTE TERZA

### **L'elefante incatenato**

*Le dieci regole per superare i limiti*

21. Puoi combattere	197
22. Puoi non essere perfetta	205
23. Puoi parlare con gli sconosciuti	213
24. Puoi essere assertiva	223
25. Puoi dire di no	232
26. Puoi prendere la parola	241
27. Puoi autopromuoverti	250
28. Puoi manifestare la tua ambizione	260
29. Puoi negoziare per te stessa	269
30. Puoi avere successo senza rovinarti la vita	278
Conclusioni	287



## Appendice

Esercizi	291
Approfondimenti	299
Riferimenti bibliografici	305
Ringraziamenti	309