

# Sommario

<b>Introduzione</b>	7
<b>PARTE PRIMA</b>	11
<b>Tecniche di sopravvivenza</b>	
<i>Le dieci regole per salvare la pelle</i>	
1. Sii fedele a te stessa	15
2. Impara a conoscere il nemico: gli stereotipi di genere	23
3. Impara a conoscere il nemico: il “doppio tutto”	31
4. Tieni alta l'autostima	39
5. Impara le regole del gioco	45
6. Studia il linguaggio dell'altro	51
7. Gestisci bene il tuo capo	59
8. Tieni a bada lo stress	69
9. Impara l'ottimismo	75
10. Diventa antifrangibile	81
<b>PARTE SECONDA</b>	87
<b>Sabbie mobili e bucce di banana</b>	
<i>I dieci accorgimenti per non fare una brutta fine</i>	
11. Non fermarti alle tavole della legge	91
12. Non credere che la performance parli da sola	99
13. Non cercare di piacere a tutti	107
14. Non mettere il pilota automatico alla carriera	113
15. Non disinteressarti al potere	119
16. Non ignorare gli aspetti politici	127
17. Non sottovalutare l'importanza delle reti	133
18. Non permettere agli altri di definire il tuo brand	141
19. Non andare in giro senza gli angeli custodi	147
20. Non mangiare le polpette avvelenate	153

<b>PARTE TERZA</b>	159
<b>L'elefante incatenato</b>	
<i>Le dieci regole per superare i limiti</i>	
21. Puoi combattere	163
22. Puoi non essere perfetta	169
23. Puoi parlare con gli sconosciuti	175
24. Puoi essere assertiva	183
25. Puoi dire di no	191
26. Puoi prendere la parola	199
27. Puoi autopromuoverti	207
28. Puoi manifestare la tua ambizione	215
29. Puoi negoziare per te stessa	223
30. Puoi avere successo senza rovinarti la vita	229
<b>PARTE QUARTA</b>	237
<b>La pietra filosofale della leadership</b>	
<i>Riflessioni per una leadership felice</i>	
31. Non perderti nel labirinto della leadership	241
32. Fai prendere il largo alla tua leadership	257
33. Metti il turbo alla tua leadership	267
<b>Conclusione</b>	281
<b>Riferimenti bibliografici</b>	283
<b>Ringraziamenti</b>	287