

# Obsah

Úvod	5
1/ Emoční inteligence	7
2/ Emoce	23
3/ Sebepoznání	34
4/ Emoční gramotnost	69
5/ Pochopení a přijetí emocí	76
6/ Sebeovládání	89
7/ Emoce druhých lidí	103
8/ Empatie	127
9/ Zacházení s emocemi a motivace	138
10/ Používání emoční inteligence	147
11/ Otázky mapující vaši emoční inteligenci	155
Vyhodnocení odpovědí	186
Poděkování	197
Bibliografie a doporučená literatura	198