

Obsah

Poděkování	2
O autorce	6
Úvod	7

Část první

POCHOPENÍ EMOCÍ

Kapitola 1	Emoce a emoční inteligence	13
Kapitola 2	Jaká je vaše emoční inteligence?	31
Kapitola 3	Přesvědčení a předpoklady týkající se emocí	39
Kapitola 4	Rozpoznání a pochopení emocí	53
Kapitola 5	Neverbální emoce	69
Kapitola 6	Zvládání vlastních emocí	87
Kapitola 7	Zvládání emocí druhých	99

Část druhá

ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

Kapitola 8	Přesvědčování a ovlivňování	119
Kapitola 9	Delegování	125
Kapitola 10	Minimalizace ztrát	131
Kapitola 11	Když někoho nemáte rádi	137
Kapitola 12	Když se hněváte	143
Kapitola 13	Síla pozitivního přístupu	153
Kapitola 14	Prokrastinace a vina	159
Kapitola 15	Sdělování špatných zpráv	167
Závěr	175	