

OBSAH

10

PŘEDMLUVA

- 10 Účel této knihy
 - 10 Co se naučíte
 - 11 Emoční inteligence ve vašem životním stylu
 - 11 Vzor změny
 - 12 Dosažení cíle
 - 12 Pokračujte
-

ČÁST PRVNÍ CO JE EMOČNÍ INTELIGENCE

14

EMOČNÍ INTELIGENCE ÚVODEM

- 14 Co je emoční inteligence?
 - 16 Vaše cesta k emoční inteligenci
 - 19 Zvýšený zájem o lidskou mysl
 - 22 Jak se emoční inteligence liší od IQ?
 - 23 Co jsou „měkké dovednosti“?
 - 26 Lze emoční inteligenci změřit?
 - 32 Opravdu mohu svoji emoční inteligenci změnit?
 - 34 Závěr
-

35

PROČ JE EMOČNÍ INTELIGENCE DŮLEŽITÁ

- 35 Výhody emoční inteligence
- 37 Jak nám nedostatek emoční inteligence škodí?
- 39 K čemu slouží emoce?
- 46 Vaše dvě mysli
- 47 Nová tajemství životního úspěchu
- 48 Závěr

ČÁST DRUHÁ EMOČNÍ INTELIGENCE A VY: JAK ZÍSKAT EMOČNÍ KOMPETENCE

50

JAK VIDÍTE SAMI SEBE?

- 51 Jaké jsou vaše silné a slabé stránky
 - 52 Rozpoznejte rozdíl mezi svým ideálním a skutečným JÁ
 - 54 Základní hodnoty emoční inteligence
 - 55 Rozvoj emočního sebeuvědomění
 - 58 Naučte se zvládat emoce
 - 63 Sebeuvědomění ve vztahu k ostatním
 - 65 Buďte k sobě poctiví
 - 66 Volba osobních hodnot
 - 67 Sebeúcta
 - 68 Závěr
-

71

MYSLET NEKOMPLIKOVANĚ

- 71 Síla pozitivního myšlení
 - 73 Hluboké dýchání
 - 73 Humor
 - 73 Změna myšlení
 - 91 Udělejte emočně inteligentní myšlení svým standardním postupem
 - 93 Závěr
-

95

ROZVOJ ZÁKLADNÍCH OSOBNÍCH HODNOT

- 95 Zlepšování osobnostních dovedností
- 96 Zásadovost
- 100 Odpovědnost
- 102 Otevřenost
- 103 Vděčnost

- 106 Pokora
- 108 Statečnost
- 110 Motivace
- 113 Závěr

114

EMOČNÍ INTELIGENCE A PSYCHICKÁ ODOLNOST

- 114 Jste psychicky odolní?
- 118 Základní charakteristiky psychické odolnosti
- 122 Jak zvýšením odolnosti lépe ovládat své emoce
- 126 Tři zdroje psychické odolnosti
- 127 Psychickou odolnost je třeba chápat jako neustále se vyvíjející proces
- 130 Psychická odolnost jako cesta ke zvýšení sebevědomí a zvládnání emocí
- 131 Závěr

132

JAK SE POMOCÍ EMOČNÍ INTELIGENCE POSTAVIT HNĚVU

- 132 Když se nám zdá ovládnání emocí příliš těžké
- 135 Kdy je hněv zdravý?
- 137 Původ hněvu
- 138 Spirála hněvu
- 148 Jak převzít odpovědnost za vlastní hněv
- 150 Závěr

ČÁST TŘETÍ EMOČNÍ INTELIGENCE A OSTATNÍ

154

SOCIÁLNÍ ODPOVĚDNOST

- 154 Rozvoj empatie a porozumění
- 158 Naučte se přijímat odpovědnost
- 162 Umění odpouštět

- 164 Hodnota soucitu z hlediska emoční inteligence
 - 166 Naučte se neposuzovat a neodsuzovat ostatní
 - 168 Závěr
-

170 ROZVÍJENÍ KOMUNIKAČNÍCH DOVEDNOSTÍ

- 170 Význam emočně inteligentní komunikace
 - 172 Jak se naučit umění naslouchat
 - 172 Dovednosti se musí trénovat
 - 178 Řeč těla
 - 182 Jak být asertivnější
 - 186 Na výsledku záleží
 - 187 Závěr
-

ČÁST ČTVRTÁ EMOČNÍ INTELIIGENCE V PRAXI

190 EMOČNÍ INTELIIGENCE NA PRACOVIŠTI

- 190 Tvrdý boj
 - 192 Emočně inteligentní zaměstnavatel a zaměstnanec
 - 193 Dovednostmi emoční inteligence k profesnímu úspěchu
 - 197 Jak se stát dobrým vedoucím týmu
 - 199 Závěr
-

200 EMOČNÍ INTELIIGENCE V DŮVĚRNÝCH VZTAZÍCH

- 200 Emoční inteligence a intimní vztahy
- 202 Emočněinteligentní dovednosti v intimních vztazích
- 210 Závěr

212 VÝCHOVA EMOČNĚ INTELIGENTNÍCH DĚTÍ

- 212 Jak začít
 - 214 Základní kroky
 - 223 Závěr
-

- ## 226 ZÁVĚREM
- 226 Jak správně používat emoční inteligenci
 - 227 Rozvíjení retrospektivního učení
 - 228 Vizualizace
 - 229 Jak aktivovat změnu
-

233 DOPORUČENÁ LITERATURA

235 REJSTŘÍK