

Obsah

O autorece	7
Předmluva k českému vydání	9
Předmluva	11
1. kapitola	
Emoce jako orientační pomoc	13
1.1 Proč máme pocity	15
<i>Emoce jako evoluční výhoda</i>	16
1.2 Jak pocity vznikají a co způsobují	17
<i>Tělesné pochody a emoce</i>	18
1.3 Jak s pocity zacházíme	19
<i>Ovládání vlastních pocitů</i>	20
<i>Vliv výchovy a kultury</i>	21
2. kapitola	
Stavební kameny emoční inteligence	27
2.1 Co je to emoční inteligence?	29
<i>Základní charakteristika emoční inteligence</i>	30
<i>Lze emoční inteligenci měřit?</i>	31
2.2 Stavební kámen 1: Identifikovat vlastní pocity a rozumět jim	32
<i>Klíčová kompetence emočního sebeuvědomění</i>	33
<i>Stupně emočního sebeuvědomění</i>	34
2.3 Stavební kámen 2: Umět ovlivňovat a řídit své pocity	36
<i>Zacházení se svými pocity</i>	36
<i>Prožívání, nebo řízení pocitů?</i>	37
2.4 Stavební kámen 3: Expresivita – umět prožívat a vyjadřovat pocity	41
<i>Přiměřené vyjádření</i>	41
2.5 Stavební kámen 4: Identifikovat pocity druhých a rozumět jim	46
<i>Vnímání a osobnost</i>	46
<i>Signály řeči těla</i>	47
<i>Umět změnit perspektivu</i>	49

2.6	Stavební kámen 5: Umět ovlivňovat a řídit pocity ostatních	50
	<i>Umět si připustit pocity</i>	51
	<i>Konstruktivní ovlivňování pocitů</i>	51
2.7	Stavební kámen 6: Postoj k pocitům	53
2.8	Působení pocitů na myšlenkové pochody a rozhodování	54
2.9	Emoční inteligence a pracovní úspěchy	56
3. kapitola		
	(Další) rozvoj emočních kompetencí	59
3.1	Způsoby učení	61
3.2	Sebehodnocení	62
	<i>Test: Emoční inteligence</i>	62
	<i>Vyhodnocení</i>	70
3.3	Rozdílné vnímání pocitů	77
	<i>Zpráva o stavu těla</i>	77
	<i>Analýza pocitů jako impulz k jednání</i>	78
3.4	Přeměna negativních pocitů	81
	<i>Řízení zlosti a vzteku</i>	82
	<i>Zacházení se strachem</i>	87
	<i>Špatná nálada?</i>	91
3.5	Adekvátní vyjadřování pocitů	93
	<i>Vyjádřeno slovy</i>	93
	<i>Trénujte pozitivní pocity</i>	94
	<i>Sdělování/sdílení pocitů</i>	95
3.6	Pocity druhých	96
Literatura		
Knihy z edice Poradce pro praxi		
		101