

# Obsah

Stručná poznámka autorů	11
Předmluva	15

## I. CO JE EMOČNÍ INTELIGENCE?

### Kapitola 1

#### **Objev**

PHINEAS GAGE	19
--------------	----

*Tragická nehoda odkrývá tajemství emoční inteligence (EQ)*

DRUHÁ STRANA CHYTROSTI	30
------------------------	----

*Jak vypadá emoční inteligence?*

### Kapitola 2

#### **Ohromující EQ**

PŮL MILIONU TESTOVANÝCH	47
-------------------------	----

*Co se z nich dovídáme o potřebě emoční inteligence?*

PŮSOBENÍ EMOČNÍ INTELIGENCE	57
-----------------------------	----

*Jak emoční inteligence ovlivňuje naše zdraví a pocit štěstí?*

## II. OBJEVTE SVOU EMOČNÍ INTELIGENCI

### Kapitola 3

#### **Hodnocení emoční inteligence**

JAKÝ MÁTE EQ? 67

HODNOCENÍ EMOČNÍ INTELIGENCE 72

*V čem je smysl testu a jak jej správně vyplnit*

### Kapitola 4

#### **Důležité otázky**

SEDM KLÍČOVÝCH OTÁZEK 77

*Začínáme*

## III. JAK ZVÝŠIT SVOU EMOČNÍ INTELIGENCI

### Kapitola 5

#### **Měníme svou mysl**

NÁŠ MOZEK JE PLASTICKÝ 89

*Skutečně mohu změnit vlastní mozek?*

UČENÍ NIKDY NEKONČÍ 96

*Jak mohu přejít od motivace k trvalé změně?*

## Kapitola 6

### **Budování dovedností**

OSOBNÍ SCHOPNOSTI 99

*Víc porozumět sám sobě znamená lépe se ovládat*

SOCIÁLNÍ SCHOPNOSTI 112

*Naslouchejte, aby lidé mluvili, a mluvte,  
aby vám naslouchali*

# IV. DOTÁHNETE TO DALEKO

## Kapitola 7

### **Emoční inteligence v práci**

JAK VE HŘE POSTOUPIT  
NA DALŠÍ ÚROVEŇ 121

*Dá se emoční inteligence využít k postupu  
v kariéře?*

POZVEDNĚTE SVŮJ TÝM  
O KOUSEK VÝŠ 132

*Může váš kolektiv využít emoční inteligence  
k dosažení svých cílů?*

## Kapitola 8

### **Vezměte si emoční inteligenci domů**

EMOČNĚ INTELIGENTNÍ VZTAHY 143

*Hlubší spojení s partnerem*

EMOČNĚ INTELIGENTNÍ RODIČOVSTVÍ 151

*Výchova šťastného dítěte*

Dodatek 159

### **Technická zpráva o testu emoční inteligence**

Poznámky 167

Diskuzní otázky 173

Poděkování 175