

OBSAH

I. Emoční inteligence – teoretická část

1. Emoce.....	5
1.1 Funkce emocí v našem životě.....	6
1.2 EQ versus IQ.....	8
2. Emoční inteligence.....	9
2.1 Znalost vlastních emocí.....	11
2.2 Zvládání emocí.....	12
2.3 Schopnost sám sebe motivovat.....	15
2.4 Vnímavost k emocím jiných lidí.....	18
2.5 Umění mezilidských vztahů.....	20
3. Možnosti rozvoje emočních dovedností.....	23
3.1 Vývoj emoční inteligence v rámci ontogeneze.....	24
3.2 Rodina a EQ.....	26
3.3 Možnosti rozvoje emoční inteligence žáků.....	27

II. Aplikační část

4. Techniky a hry.....	30
4.1 Pravidla práce.....	30
4.2 Přehled jednotlivých technik a her.....	31

Literatura.....	55
-----------------	----