

OBSAH

Úvod	4
<i>TEORETICKÁ ČÁST</i>	
1. Emoce	6
1.1 Funkce emocí v našem životě	10
1.2 EQ versus IQ	14
2. Emoční inteligence	16
2.1 Znalost vlastních emocí	21
2.2 Zvládání emocí	24
2.3 Schopnost sám sebe motivovat	27
2.4 Vnímavost k emocím jiných lidí	32
2.5 Umění mezilidských vztahů	36
3. Možnosti rozvoje emočních dovedností	40
3.1 Vývoj emoční inteligence v rámci ontogeneze	43
3.2 Rodina a rozvoj emočních dovedností	46
3.3 Možnosti rozvoje emoční inteligence dětí a dospívajících	48
<i>APLIKAČNÍ ČÁST</i>	
4. TEMINT (test emoční inteligence)	51
(prof. PhDr. Miloslav Kodým, CSc.)	
5. Techniky a hry	78
5.1 Pravidla práce	79
5.2 Přehled jednotlivých technik a her	81
6. Literatura	124