

Spis treści

Wstęp	11
Część 1. Inteligencja emocjonalna	17
Wprowadzenie	19
Rozgrzewka do autodiagnozy	30
Autodiagnoza	33
Komentarz	62
Ćwiczenia	70
Część 2. Asertywność	77
Wprowadzenie	79
Rozgrzewka i autodiagnoza	97
Wędrówka po obszarach asertywności	102
Komentarz i czas na osobisty asertywnogram	148
Część 3. Efektywność osobista	159
Wprowadzenie	161
Przed przedstawieniem	163
Role w naszym życiu	172
Komentarz	204
Ćwiczenie dla chętnych	210
Część 4. Kreatywność	217
Wprowadzenie	219
Ćwiczenia i zabawy	222
Techniki myślenia według Edwarda de Bono	251
Część 5. Zakończenie	271
Bibliografia	275
Dodatki	277