

Spis treści

Podziękowania	9
O autorach	11
Od autorów	13
Przedmowa	15

I. CO TO JEST INTELIGENCJA EMOCJONALNA?

ROZDZIAŁ 1.	19
ODKRYCIE	

PHINEAS GAGE

*Jak tragiczny wypadek przyczynił się do odkrycia tajemnicy
funkcjonowania inteligencji emocjonalnej (EQ)*

DRUGA STRONA ROZUMU

Jak wygląda inteligencja emocjonalna?

ROZDZIAŁ 2.	37
FASCYNUJĄCE EQ	

PÓŁ MILIONA BADAŃ POŚWIĘCONYCH INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

*Czego możemy się dowiedzieć z pięciuset tysięcy badań poświęconych
inteligencji emocjonalnej?*

ZNACZENIE INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

*Wpływ inteligencji emocjonalnej na zdrowie i powodzenie w życiu***II. ODKRYWANIE WŁASNEJ
INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ****ROZDZIAŁ 3.53**
TEST NA INTELIGENCJĘ EMOCJONALNĄ

JAK ZMIERZYĆ POZIOM INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ?

TEST NA INTELIGENCJĘ EMOCJONALNĄ

*Jak działa i jak go rozwiązać?***ROZDZIAŁ 4.59**
KLUCZOWE PYTANIA

SIEDEM KLUCZOWYCH PYTAŃ

*Wprowadzenie***III. JAK PODWYŻSZYĆ POZIOM SWOJEJ
INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ****ROZDZIAŁ 5.67**
ZMIENIĆ SWÓJ MÓZG

NASZ MÓZG JEST ELASTYCZNY

Czy można zmienić własny mózg?

SKUTECZNA NAUKA

*Jak skutecznie mobilizować się do działania?***ROZDZIAŁ 6.75**
ZDOBYWANIE UMIEJĘTNOŚCI

KOMPETENCJA OSOBISTA

Jak rozumiesz i kontrolujesz siebie

KOMPETENCJA SPOŁECZNA

*Jak słuchać, żeby ludzie do nas mówili, i jak mówić,
żeby ludzie nas słuchali*

IV. INTELIGENCJA EMOCJONALNA W PRACY I W DOMU

ROZDZIAŁ 7.	91
JAK KORZYSTAĆ Z INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ?	
OSIĄGANIE WYŻSZEGO POZIOMU	
<i>Jak wykorzystywać inteligencję emocjonalną w pracy?</i>	
JAK PODNIEŚĆ POZIOM INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ ZESPOŁU?	
<i>Jak zespół dzięki inteligencji emocjonalnej może osiągnąć wyznaczone cele?</i>	
ROZDZIAŁ 8.	107
INTELIGENCJA EMOCJONALNA W DOMU	
RELACJE INTELIGENTNE EMOCJONALNIE	
<i>Jak pogłębić swój związek z partnerem?</i>	
INTELIGENTNE EMOCJONALNIE WYCHOWYWANIE DZIECI	
<i>Jak wychować szczęśliwe dziecko?</i>	
DODATEK	119
<i>Raport techniczny do testu na inteligencję emocjonalną</i>	
Pytania do dyskusji	127
Skorowidz	131