

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie | **Twoja optymalna strefa** 7

CZĘŚĆ I Inteligencja emocjonalna drogą do optymalnej wydajności 15

1 | **Optymalny ty** 17

2 | **Inteligencja emocjonalna a wynik finansowy** 31

CZĘŚĆ II Inteligencja emocjonalna. Rozwinięcie 47

3 | **Inteligencja emocjonalna – powtórka** 49

4 | **Samoświadomość w praktyce** 60

5 | **Zarządzaj sobą** 75

6 | **Od wypalenia zawodowego do rezyliencji** 95

7 | **Empatia** 115

8 | **Zarządzanie relacjami** 141

CZĘŚĆ III Inteligencja emocjonalna w pracy 165

9 | **Wiele imion inteligencji emocjonalnej** 167

10 | **Przywództwo z wykorzystaniem inteligencji emocjonalnej** 183

11 | **Zespoły inteligentne emocjonalnie** 210

12 | **Skuteczne szkolenie z zakresu EI** 237

13 | **Budowanie kultury EI** 257

CZĘŚĆ IV Przyszłość inteligencji emocjonalnej 277

14 | Niezbędna mieszanka 279

15 | Innowacje i systemy 302

Podziękowania 320

Przypisy 323

Indeks 361

Projekt okładki

Milan Bozic

Skład

Andrzej Komendziński