

Spis treści

O autorze	11
Podziękowania od autora	13
Przedmowa	15
Wprowadzenie	17
O książce	17
Naiwne założenia	18
Konwencje zastosowane w książce	18
Czego nie czytać	19
Jak podzielona jest książka	19
Część I. Nowy gatunek inteligencji	19
Część II. Podstawy inteligencji emocjonalnej	19
Część III. Inteligencja emocjonalna w pracy	20
Część IV. Inteligencja emocjonalna w domu	21
Część V. Dekalogi	21
Ikony wykorzystane w książce	21
Co dalej?	22
 Część I: Nowy gatunek inteligencji	23
Rozdział 1: Czy czujesz się mądrze?	25
Definicja inteligencji emocjonalnej	25
Jak dbać o emocje	26
Rozumienie emocji innych ludzi	29
Wpływanie na emocje innych	30
Złota zasada	31
Stosowanie inteligencji emocjonalnej w pracy	31
Zalety inteligencji emocjonalnej w miejscu pracy	32
Zalety inteligentnego emocjonalnie środowiska pracy	32
W poszukiwaniu lepszych relacji rodzinnych	34
 Rozdział 2: Ocena Twojej inteligencji emocjonalnej	37
Mierzenie inteligencji emocjonalnej	37
Czuć, myśleć i zachowywać się tak, jak na osobę inteligentną emocjonalnie przystało	39
Czuć jak na osobę emocjonalnie inteligentną przystało	40

Mysleć jak na osobę inteligentną emocjonalnie przystało	41
Zachowywać się jak na osobę inteligentną emocjonalnie przystało	42
Jak rozpoznać osobę mało inteligentną emocjonalnie	43

Rozdział 3: Jak znaleźć szczęście 45

Definicja szczęścia	45
Zrozumieć zalety szczęśliwości	46
Zmien swoje emocje	47
Kwestia optymizmu	48
Znać swoje wady i zalety	49
Odnaleźć prawdziwe szczęście	50

Część II: Podstawy inteligencji emocjonalnej 53

Rozdział 4: Naukowe podstawy inteligencji emocjonalnej 55

Różnice pomiędzy inteligencją emocjonalną a IQ	55
Jaki wpływ mają na nas emocje	56
Przedstawienie inteligencji emocjonalnej	59
Jak działają testy EQ	60
Czym różnią się testy EQ od testów osobowości	64
Osobowość a umiejętności emocjonalne	65
Osobowość a różne fazy życia	66
Zmiana inteligencji emocjonalnej	67

Rozdział 5: Jak zwiększyć świadomość własnych emocji 69

Definiowanie uczuć	69
Rozpoznawanie emocji	71
Zagłębiając się w emocje	73
Interpretowanie zachowań	73
Ocena zachowań autodestruktywnych	74
Jak odczytywać język ciała	77
Odczytywanie własnych emocji na podstawie reakcji innych ludzi	79
Zmiana emocji negatywnych	80
Rozpoznawanie emocji negatywnych	81
Teoria REBT	82

Rozdział 6: Opanowanie emocji 85

A zatem czuję się źle, słabo i smutno. Co teraz?	85
Restrukturyzacja kognitywna	86
Sposoby rozpraszania	88
Relaksacja, medytacja i podobne ćwiczenia	89
Jak działa świadomość chwili	92
Jak wydostać się z kiepskiej sytuacji	93
Podejście krótkoterminowe	94
Rozwiązania długoterminowe	95

Zmiana emocji na lepsze	95
Ćwiczenie jest ważne	96
Rozwijanie psychologii pozytywnej	96
Rozdział 7: Zrozumieć empatię	99
Różnice między empatią i sympatią	99
Na początku jesteś Ty	100
Dlaczego empatia jest taka ważna	100
Odczytywanie emocji	102
Wejście w skórę drugiego człowieka	104
Zacznij od słowa	104
Co mówi twarz	105
Dekodowanie mowy ciała	106
Jak pokazać innym, że rozumiesz ich uczucia	106
Sprawdzanie więzi	107
Uzyskiwanie potwierdzenia	107
Sytuacje, w których empatia może faktycznie pomóc	108
Wzmacnianie relacji bliskich osób	108
Zrozumieć przyjaciół i krewnych	110
Radzenie sobie z obcymi w napiętych sytuacjach	110
Rozdział 8: Kontrolowanie emocji innych ludzi	113
Zmiana reakcji na innych ludzi	113
Uważaj na własne reakcje	114
Praca z reakcjami alternatywnymi	115
Kontrolowanie emocji innych ludzi	116
Określanie intencji innych ludzi	117
Ustalanie realistycznego zachowania alternatywnego	118
Jak sprawić, by inni zechcieli się zmienić	119
Kontakty z niechętnymi ludźmi	120
Ustalenie optymalnego wyniku	121
Opracowywanie technik radzenia sobie z trudnymi ludźmi	122
Radzenie sobie z trudnymi przyjaciółmi i krewnymi	123
Zacznij od końca	123
Jak odnaleźć pożądaną relację	124
Część III: Inteligencja emocjonalna w miejscu pracy	127
Rozdział 9: Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami w miejscu pracy	129
Czy masz uczucia w pracy?	129
Jak zrozumieć uczucia w miejscu pracy	130
Jak kontrolować własne emocje	130
Badanie sytuacji budzącej najgorsze emocje	133
Panowanie nad kłopotami	134
Radzenie sobie z lękami	135

Analizowanie sytuacji pozwalających działać optymalnie	136
Kontrolowanie emocji innych współpracowników	139

Rozdział 10: Inteligencja emocjonalna jako źródło sukcesu 141

Znaleźć właściwą pracę	142
Badanie zainteresowań, osobowości oraz inteligencji	142
Kiedy EQ może pomóc	145
Ocena życia zawodowego	147
Postaraj się zrozumieć swoje odczucia	147
Postaraj się zrozumieć, kiedy dobrze czujesz się w pracy	148
Postaraj się zrozumieć, co robisz najlepiej	149
Poprawienie skuteczności w pracy z ludźmi	150
Czy jesteś osobą towarzyską?	151
Skuteczne kontaktowanie się z ludźmi w miejscu pracy	152
Jak działać skuteczniej w pracy samodzielnej	153
Czy lubisz pracować samodzielnie?	153
Jak pracować samodzielnie	154
Wpływanie na ludzi w miejscu pracy	155
Korzystanie z empatii w celu dokonania sprzedaży	156
Zrozumieć asertywność	157
Jak lepiej pracować w zespole	157
Zrozumieć zespoły	158
Jak znaleźć swoje miejsce w zespole	159
Pomaganie członkom zespołu	159

Rozdział 11: Jak zostać inteligentnym emocjonalnie przywódcą 161

Jak skłonić innych do pracy	162
Czy chcesz zostać kierownikiem?	162
Jak skłonić innych, aby Cię słuchali?	163
Zapewnianie sobie współpracy innych	164
Przewodzenie innym	165
Kim jest skuteczny przywódca w miejscu pracy?	167
Poznaj swoje umiejętności przywódcze	170
Znaj swoje słabości	171
Czy nadajesz się na przywódcę?	172
Okazja czyni przywódcę	173

Rozdział 12: Jak stworzyć inteligentne emocjonalnie miejsce pracy 175

Definiowanie inteligentnego emocjonalnie miejsca pracy	176
Przeciętne miejsce pracy	177
Inteligentne emocjonalnie miejsce pracy	179
Czy Twoje miejsce pracy jest inteligentne emocjonalnie?	180
Opisywanie zalet miejsca pracy	181
Zaznaczenie okazji do poprawy	182
Skąd wiadomo, czy miejsce pracy jest inteligentne emocjonalnie?	183
Jak równoważyć życie zawodowe z osobistym	184
Znaj swoje wartości	184
Czas pracy	185

Patrzac na swoje życie	187
Jak zrównoważyć pracę i życie osobiste	188
Tworzenie inteligentnych emocjonalnie zespołów	188
Definicja zespołu roboczego	189
Jak działa sprawny zespół	190
Zwiększanie inteligencji emocjonalnej zespołu	191
Uczyn swoje miejsce pracy bardziej inteligentnym emocjonalnie	191
Zaczynj od siebie	192
Wplywanie na współpracowników	192
Jak kierować kierownikiem	193
Droga w górę	195
Rozdział 13: Jak wykorzystać inteligencję emocjonalną w szkole	197
Dlaczego tak wielu studentów nie kończy pierwszego roku	198
Szkolne stopnie i matura	198
To już nie przelewki: witamy na studiach	199
Problemy studentów pierwszego roku	200
Przygotowanie do radzenia sobie z problemami emocjonalnymi i społecznymi	201
Sygnały ostrzegawcze	202
Adaptacja na pierwszym roku	203
Po czym poznasz, że coś jest nie tak	203
Jak wrócić na dawne tory	204
Odkrywanie potencjalnych problemów	204
Sprawdzanie swoich zasobów	205
Przejsie do działania	206
Znajomość celów długofalowych	207
Spisywanie zalet	208
Określanie mocnych i słabych stron	209
Ustalanie celów długofalowych	210
Osiąganie celów długofalowych	210
Część IV: Inteligencja emocjonalna w domu	211
Rozdział 14: Tworzenie inteligentnych emocjonalnie związków	213
Ocena własnego związku	214
Dlaczego inteligencja emocjonalna jest ważna w związkach	214
Ocena związku	215
Wplyw emocji na związek	217
Emocje — uniwersalny klej do związków	218
W jaki sposób emocje pozwalają Wam na wspólny rozwój	218
Dlaczego emocje się zmieniają	220
Zrozumieć i opanować emocje partnera	221
Mierzenie emocjonalnej temperatury partnera	221
Od czego zacząć kontrolowanie emocji	221
Przekraczanie granic przy zmianie emocji	223
Korzystanie w związku z umiejętnościami emocjonalnymi	223
Mierzenie własnej temperatury emocjonalnej	224

O co warto walczyć	224
Kiedy lepiej trzymać język za zębami	226
Empatia w służbie związku	226
Budowanie zdrowych relacji społecznych	227
Wykorzystywanie umiejętności emocjonalnych w relacjach społecznych	227
Równoważenie umiejętności emocjonalnych i społecznych	228

Rozdział 15: Rodzicielstwo inteligentne emocjonalnie 231

Jak inteligentni ludzie stają się nieinteligentnymi emocjonalnie rodzicami	232
Czego nie mówi się o dzieciach	233
Kontrolowanie własnych emocji	233
Zrozumienie partnera	234
Działanie zespołowe	236
Kontrolowanie emocji partnera	237
Zachowywanie spokoju w kontakcie z dzieckiem	238
Wykorzystywanie umiejętności emocjonalnych do kontrolowania zachowań dziecka	239
Kontrolowanie emocji dziecka	239
Empatia Twoim przewodnikiem	240
Rozwiązywanie problemów w trakcie kryzysu	240
Jak sobie poradzić z nastolatkiem	241
Co musisz wiedzieć o elastyczności	241
Kiedy przydaje się opanowanie stresu	242
Jak się odnaleźć w burzliwym życiu nastolatka	243
Jak zachować samoocenę i równowagę psychiczną	244
Ocena umiejętności interpersonalnych nastolatka	245
Pokazywanie nastolatкови odpowiedzialności społecznej	245

Rozdział 16: Jak wychować inteligentne emocjonalnie dziecko 247

Zrozumieć swoje dziecko	247
Wczesne modelowanie empatii	248
Odczytywanie nastrojów dziecka	249
Jak sprawić, aby dziecko było bardziej świadome swoich emocji	250
Ćwiczenia samoświadomości	250
Łączenie emocji i konsekwencji	251
Co robić, gdy dziecko jest wycofane	253
Dlaczego dzieci bywają nieśmiałe	253
Jak wyciągnąć dziecko z jego skorupy	254
Jak sobie radzić z nadmierną aktywnością i agresją	255
Epidemia ADHD	255
Czy Twoje dziecko cierpi na ADHD?	256
Dlaczego dziecko zachowuje się agresywnie	256
Jak stwierdzić, czy dziecko jest zbyt agresywne?	258
Znaczenie braku emocji	259
Jak zredukować opór dziecka	260
Jak sprawić, by nastolatek lepiej poznał swoją inteligencję emocjonalną	261
Jak rozmawiać z dzieckiem o emocjach	262
Jak skłonić nastolatka do czytania poradników	263

Jak pomóc nastolatкови w rozwijaniu inteligencji emocjonalnej	263
Łączenie teorii z praktyką	264
Pozwól im odkrywać inteligencję emocjonalną	264

Część V: Dekalogi 265

Rozdział 17: Dziesięć sposobów na poprawienie własnej inteligencji emocjonalnej 267

Osiągnąć lepszą samoświadomość	267
Wyrażaj swoje myśli, uczucia i przekonania	268
Odkryj swoje pasje	269
Znaj swoje słabe i mocne strony	269
Postaw się na miejscu innej osoby	270
Kontroluj emocje innych	271
Okazuj odpowiedzialność społeczną	272
Kontrola własnych impulsów	272
Zwiększ swoją elastyczność	273
Poczuj szczęście	274

Rozdział 18: Dziesięć sposobów na pomaganie innym w rozwijaniu inteligencji emocjonalnej 275

Podjęcie pośrednie	276
Rozmowa	276
Wiedz, kiedy inni Cię słuchają	277
Ocena chęci zmian	277
Informacje zwrotne	278
Zapewnianie strategii	278
Sprawdzanie postępów	279
Analizowanie skutków złego zachowania	279
Wyjaśnianie w inny sposób	280
Podkreślaj korzyści	280

Rozdział 19: Dziesięć sposobów na uczynienie świata miejscem bardziej inteligentnym emocjonalnie 283

Troska o innych	283
Skupienie się na innych	284
Praca nad sobą	285
Pomagaj swojej rodzinie	285
Wspieranie społeczności lokalnej	286
Poprawa stanowiska pracy	286
Propagowanie uprzejmości	286
Ograniczanie nienawiści	287
Służba ojczyźnie	287
Zmienianie świata	288

Dodatek: Dodatkowe informacje na temat inteligencji emocjonalnej i społecznej289

 Książki289

 Strony internetowe i inne źródła290

Skorowidz 293