

Obsah

Úvod	5
Aristotelova výzva	17

Prvá časť

Emocionálny mozog

1. Načo sú nám emócie?	27
2. Nezládnuté emócie	39

Druhá časť

Charakteristika emocionálnej inteligencie

3. Keď múdry je hlúpy	59
4. Poznaj sám seba	75
5. Otroci vášne	87
6. Majstrovská schopnosť	113
7. Korene empatie	135
8. Sociálne umenie	153

Tretia časť

Aplikovaná emocionálna inteligencia

9. Dôverní nepriatelia	173
10. Emócie v riadiacej práci	195
11. Mysel' a zdravie	215

Štvrtá časť

Využiť pravú príležitosť

12. Ťažká skúška pre rodinu	243
13. Trauma a emocionálne preučenie	257
14. Temperament nemusí byť osud	275

Piata časť

Emocionálna gramotnosť

15. Cena za emocionálnu negramotnosť	293
16. Emocionálna výchova	327

PRÍLOHA A: Čo sú emócie?	359
---------------------------------	-----

PRÍLOHA B: Charakteristické znaky emocionálnej mysle	363
---	-----

PRÍLOHA C: Nervové okruhy strachu	371
--	-----

PRÍLOHA D: Konzorcium W. T. Granta: Aktívne zložky preventívnych programov	377
--	-----

PRÍLOHA E: Kurz sebazoznania	379
-------------------------------------	-----

PRÍLOHA F: Rozvoj sociálnych a emocionálnych zručností: výsledky	381
---	-----

Ďalšie zdroje	387
---------------	-----

Poznámky	393
----------	-----

PodĎakovanie	419
--------------	-----

Register	423
----------	-----