

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к изданию в России	6
Об авторах	8
Предисловие к изданию в России	9
Вступительное слово к изданию в России	11
Введение	13
ЧАСТЬ 1. ИССЛЕДУЙТЕ МИР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	29
1. Эмоции на работе	30
2. Матрица эмоций	55
ЧАСТЬ 2. КАК ОСОЗНАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ УМЕНИЯ.	63
3. Читайте людей	64
4. Всегда в настроении	73
5. Как предсказать эмоциональное будущее	86
6. Действуйте с чувством	97
7. Как измерять эмоциональные умения	112
ЧАСТЬ 3. РАЗВИВАЙТЕ СВОИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ УМЕНИЯ	120
8. Понимайте людей правильно	121
9. Настройтесь на правильную волну	140
10. Как точно предсказывать эмоциональное будущее	158
11. Прислушивайтесь к чувствам	177
ЧАСТЬ 4. ПРИМЕНЯЙТЕ СВОИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ	203
12. Управление собой	204
13. Управление другими	220
14. Как стать менеджером, обладающим высоким эмоциональным интеллектом?	244
Приложение 1. Оцените свой эмоциональный стиль	266
Приложение 2. Матрица эмоций	301
Примечания	308