

# Оглавление

<b>От партнера российского издания</b> .....	7
<b>Предисловие</b> .....	9
<b>I. Путешествие</b> .....	13
Когда сталкиваются разум и чувства .....	16
Ваше путешествие .....	19
<b>II. Большая картина</b> .....	21
Триггеры и «эмоциональные утоны» .....	23
Как оценивать человека целиком .....	24
Влияние EQ .....	27
<b>III. Что такое эмоциональный интеллект: понимание четырех навыков</b> .....	29
Самовосприятие .....	30
Управление собой .....	35
Социальная восприимчивость .....	39
Управление отношениями .....	44
<b>IV. Ваш план действий в отношении эмоционального интеллекта</b> .....	50
План действий в отношении EQ .....	54
<b>V. Стратегии управления собой</b> .....	56
<b>VI. Стратегии социальной восприимчивости</b> .....	81
<b>VII. Стратегии управления отношениями</b> .....	107

6 Оглавление

<b>Эпилог. Только факты.</b> .....	139
<b>Вопросы для обсуждения при групповом чтении</b> .....	157
<b>Комментарии</b> .....	160
Путешествие .....	160
Большая картина .....	161
Что представляет собой эмоциональный интеллект: понимание четырех навыков .....	162
Погружаемся глубже .....	162
Стратегии управления собой .....	163
Стратегии социальной восприимчивости .....	164
Стратегии управления отношениями .....	164
Эпилог .....	165
<b>Об авторах</b> .....	166