

Περιεχόμενα

Σύντομο σημείωμα των συγγραφέων	17
Πρόλογος	21

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ:

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ;

Κεφάλαιο 1: Η ανακάλυψη	25
--	----

ΦΙΝΕΑΣ ΓΚΕΪΤΖ

Ένα τραγικό ατύχημα αποκαλύπτει τα μυστικά της συναισθηματικής νοημοσύνης

Η ΑΛΛΗ ΟΨΗ ΤΗΣ ΕΞΥΠΝΑΔΑΣ

Με τι μοιάζει η συναισθηματική νοημοσύνη;

Κεφάλαιο 2: Η θαυμαστή συναισθηματική νοημοσύνη	59
--	----

ΜΙΣΟ ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟ ΕΡΕΥΝΕΣ

Τι μας μαθαίνουν για την αναγκαιότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης;

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Πώς επιδρά η συναισθηματική νοημοσύνη στην υγεία και τον ψυχισμό μας;

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ:

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 3: <i>Η Αξιολόγηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.</i>	85
--	----

**ΕΞΕΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ**

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ**

*Πώς λειτουργεί το τεστ και πώς
θα το συμπληρώσω;*

Κεφάλαιο 4: Σημαντικά ερωτήματα	95
--	----

ΕΠΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ

Ξεκινώντας

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ:

ΠΩΣ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 5: Αλλάξτε τον τρόπο σκέψης σας	107
---	-----

**Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΕΧΕΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ**

*Μπορώ πραγματικά να αλλάξω
τον εγκέφαλό μου;*

ΜΑΘΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΡΚΕΙΑ

*Πώς μπορώ από την παρακίνηση να φτάσω
στη μόνιμη αλλαγή;*

Κεφάλαιο 6: Οικοδομήστε τις δεξιότητές σας 119

ΑΤΟΜΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

*Κατανοήστε και χειριστείτε καλύτερα
τον εαυτό σας*

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

*Ακούστε για να σας μιλήσουν,
μιλήστε για να σας ακούσουν*

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ:

ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Κεφάλαιο 7: Αξιοποιήστε τη συναισθηματική
νοημοσύνη στη δουλειά 145

ΑΝΕΒΕΙΤΕ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

*Χρησιμοποιήστε τη συναισθηματική σας
νοημοσύνη για να προωθήσετε την καριέρα σας*

**ΑΝΕΒΑΣΤΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΣΑΣ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ
ΕΠΙΠΕΔΟ**

*Πώς μπορεί η ομάδα σας να χρησιμοποιήσει
τη συναισθηματική νοημοσύνη για να πετύχει
τους στόχους της;*

Κεφάλαιο 8: Βάλτε τη συναισθηματική νοημοσύνη
στο σπίτι σας 173

**ΣΧΕΣΕΙΣ ΓΕΜΑΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ**

Βαθαίνοντας τη σχέση με το σύντροφό σας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΝΟΗΜΟΝΕΣ ΓΟΝΕΙΣ

Μεγαλώστε ένα ευτυχισμένο παιδί

Παράρτημα: Μια τεχνική αναφορά σχετικά με την <i>Αξιολόγηση της Συναισθηματικής</i> <i>Νοημοσύνης</i>	193
<i>Ερωτήσεις</i>	205
<i>Ευχαριστίες</i>	209