

# SPIS TREŚCI

TEORIA + ĆWICZENIA

## ROZDZIAŁ I

Czym jest Inteligencja Emocjonalna?

## ROZDZIAŁ II

Czy zaliczasz się do ludzi o wysokim ilorazie EQ?

## ROZDZIAŁ III

Test EQ

## ROZDZIAŁ IV

Ćwiczenia EQ

## ROZDZIAŁ V

Komunikat JA



## Inteligencja emocjonalna?

Emocje towarzyszą Ci zawsze – pozytywne i negatywne; doświadczasz je codziennie. W obecnym momencie zapewne także je odczuwasz: zaniepokojenie, zadowolenie, radość, zniechęcenie, frustracje lub nawet irytacje.

Zastanawiałeś się kiedykolwiek czy potrafisz je “zrozumieć”? A właściwie w jakim celu? Bo to emocje bardzo często zarządzają naszymi odruchami i działają szybciej niż myślenie racjonalne. Zrozum i kontroluj ją, a w tym pomoże Ci poniższy e-book.

Inteligencja emocjonalna = EQ, EI  
ang. nazwa  
emotional quotient,  
emotional intelligence