

Obsah

Úvod pro pedagoga	7
1 Co je emoční gramotnost?	12
2 Ochranná moc sebedůvěry	19
3 Jak rozšířit své okno tolerance	30
4 Sebepečce pro tvou zaměstnanou mysl	38
5 Rady pro zvládání zuřivosti	48
6 Řešení konfliktu	70
7 Sociální úzkost	75
8 Přetížení	81
9 Staň se CAMPERem a zvládni svůj stres	88
Myšlenky na konci knihy	103
Příloha 1: Emoční gramotnost: Dotazník	104
Příloha 2: Nástroje použité v této knize	106
Příloha 3: Použij tento dotazník k monitorování toho, jak se cítíš	110