

OBSAH

PRVÁ ČASŤ

BEZ EMOCIONÁLNEJ ZDATNOSTI TO NEJDE

- | | |
|--|----|
| 1. KAPITOLA: PREČO VYSOKO VÝKONNÍ ĽUDIA VYHORIEVAJÚ? | 15 |
| 2. KAPITOLA: AKO VYZERÁ EMOCIONÁLNE ZDATNÝ ČLOVEK? | 27 |

DRUHÁ ČASŤ

STAVEBNÉ PRVKY EMOCIONÁLNEJ ZDATNOSTI

- | | |
|--|-----|
| 3. KAPITOLA: UVEDOMELOSŤ – DOSTAŤ SA DO NEPOHODLIA | 51 |
| 4. KAPITOLA: ZVEDAVOSŤ – SNAHA RÁŠŤ | 81 |
| 5. KAPITOLA: SEBAUVEDOMENIE – POZNAŤ SÁM SEBA | 113 |
| 6. KAPITOLA: ODOLNOSŤ – ODRAZIŤ SA VPRED | 143 |
| 7. KAPITOLA: EMPATIA – CHÁPAŤ DRUHÝCH | 171 |
| 8. KAPITOLA: KOMUNIKÁCIA – HOVORIŤ PRAVDU | 193 |
| 9. KAPITOLA: HRAVOSŤ – HOVORIŤ „ÁNO, A...“ | 225 |

TRETIA ČASŤ

UDRŽAŤ SI EMOCIONÁLNU ZDATNOSŤ – AJ KEĎ IDE DO TUHÉHO

- | | |
|--|-----|
| 10. KAPITOLA: UDRŽIAVANIE A ŠÍRENIE EMOCIONÁLNEJ ZDATNOSTI | 257 |
| <i>Zdroje</i> | 281 |
| <i>Podakovanie</i> | 285 |
| <i>Poznámky</i> | 287 |
| <i>O autorke</i> | 297 |
| <i>Register</i> | 298 |