المحتويات

مقدمة 9

الفصل الأول 15

ما هو الذكاء العاطفي 15

فئات الذكاء العاطفي 17

مهارات اجتماعية 21

فوائد الذكاء العاطفي العالي 23

الفعالية الشخصية 24

الفصل الثاني 31

كيفية التعرف على المحفزات العاطفية واستراتيجيات التعامل معها 31

كيفية تحديد المحفزات العاطفية الخاصة بك 32

كيفية التعامل مع المحفزات العاطفية 35

الفصل الثالث 41

لماذا أنت بحاجة لتحمل المسؤولية وتعيين الحدود الشخصية 41

كيف تتحمل المسؤولية 43

كيف تضع حدودك الشخصية 47

الفصل الرابع 53

كيف ترفع ذكائك العاطفي 53

المهارات الأساسية للذكاء العاطفي 55

الفصل الخامس 61

مفاتيح أساسية للسيطرة على مشاعرك 61
الثالوث العاطفي..... 63
كيفية التعامل مع المشاعر السلبية..... 66
تعلم واستخدام مشاعرك السلبية..... 68
الفصل السادس 73
كيفية اكتساب السيطرة العاطفية وإدارة الغضب 73
فهم الغضب 74
أهمية إدارة الغضب 75
نصائح للتحكم في غضبك 77
تعرف على طرق فعالة للتهدئة 79
اطلب المساعدة المتخصصة..... 80
الفصل السابع 83
إتقان حل النزاعات بالذكاء العاطفي 83
فهم سبب الصراع..... 84
كيف تتصور الصراع 85
مهارات حل النزاعات 86
الوعي العاطفي 87
حل النزاعات والتواصل غير اللفظي 88
الفصل الثامن..... 91
إتقان مهاراتك الشخصية للذكاء العاطفي العالي..... 91
التواصل اللفظي..... 92