

Оглавление

Вступительное слово	7
Введение	9
Часть I. Семь шагов к эмоциональной гибкости (ЭГ)	11
Глава 1. Шаг первый: настоящий вы	13
Глава 2. Шаг второй: что вы чувствуете и почему это важно?	25
Глава 3. Шаг третий: начиная понимать других	41
Глава 4. Шаг четвертый: понимание эмоций	57
Глава 5. Шаг пятый: управление вашими эмоциями	71
Глава 6. Шаг шестой: управление эмоциями других	86
Глава 7. Шаг седьмой: формирование осознанности	99
Часть II. Эмоциональная гибкость в действии	113
Глава 8. Использование ЭГ при осуществлении служебной аттестации	115
Глава 9. Как мотивировать разобщенную команду использовать ЭГ	129
Глава 10. Использование ЭГ для стимулирования креативности и инноваций	142

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 11. Управление изменениями с помощью ЭГ	154
Глава 12. Становление более эффективного и влиятельного руководителя, использующего семь шагов ЭГ	179
Заключение	193
Приложения	195
Примечания	212
Алфавитный указатель	218