

ÍNDICE

<i>Guía del entrenador</i>	3
Capítulo 1: Introducción.....	9
Capítulo 2: Cómo dirigir el taller o seminario	12
Capítulo 3: Cómo administrar el cuestionario	14
Capítulo 4: El modelo del estilo de Inteligencia Emocional	17
Capítulo 5: La gama de emociones	21
Capítulo 6: Los vínculos entre los sentimientos y el comportamiento	25
Capítulo 7: Los puntos fuertes y limitaciones de la Inteligencia Emocional	32
Capítulo 8: Los cuatro estilos de la Inteligencia Emocional	37
Capítulo 9: Cómo aprender el autocontrol y la adaptabilidad	42
Capítulo 10: La responsabilidad y el compromiso personal	45
Capítulo 11: Mentalidad abierta <i>versus</i> mentalidad sistémica	48
Capítulo 12: Centrado en los sentimientos <i>versus</i> centrado en los hechos.....	51
Capítulo 13: Las respuestas y las reacciones personales.....	54
Capítulo 14: Las competencias de la Inteligencia Emocional	59
Capítulo 15: Plan de acción	62
Capítulo 16: Cómo aunar los esfuerzos	64
Sobre el autor	67
Bibliografía	67
<i>Cuaderno de auto-diagnóstico</i>	71