

Патрик Кинг

Сила эмоционального интеллекта

Социальный интеллект,
чтение людей
и как ориентироваться
в любой ситуации



Оглавление

Глава 1. Развитие эмоционального интеллекта	7
Как слушать и реагировать с эмпатией	8
Четыре типа эмпатичных реакций	12
Активно-конструктивная коммуникация	16
Реакции переключения или поддержки	23
Выводы	31
Глава 2. Точка зрения как основа эмпатии	33
Позиции восприятия	33
Принятие перспективы. Как обрести ментальную гибкость	39
Как справиться с раздутым эго — в том числе своим собственным	48
Выводы	57
Глава 3. Ответственность за личный метаязык	59
Осознанная невербальная коммуникация	59
Как стать мастером невербальной коммуникации	63
Основы языка тела	65
Искусство холодного чтения	69
Четыре важных принципа холодного чтения	70
Советы по мгновенному налаживанию взаимопонимания	75
Избегайте эмоциональных разъединителей и словесного мусора	78
Как выбор слов раскрывает характер	82
Выводы	91

Глава 4. Обретение эмоционального интеллекта	94
Колесо эмоций и как научиться их обозначать.	95
Сила эмоциональной валидации.	103
Как выглядит инвалидация	110
Умение задавать качественные вопросы.	113
Анатомия хорошего вопроса	113
Вопросы, которые нельзя задавать ни в коем случае	118
Выводы.	121
Глава 5. Личные границы	123
Как установить здоровые границы.	124
DEARMAN — модель вежливых просьб и отказов	131
Идеальное извинение	139
Порой ошибка — это очень хорошо!	140
Выводы.	148
Основные положения	151