

هوش هیجانی خود را کشف و بکار بگیرید

مرواف برزو نادرلویی



سرشناسه	نادرلویی، برزو، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	هوش هیجانی خود را کشف و بکار بگیرید/مؤلف برزو نادرلویی.
مشخصات نشر	تهران: شرکت رسانه ساز دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۷۹ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹-۸۵-۲۸۵۸-۹۶۴-۹۷۸-۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	هوش هیجانی
موضوع	Emotional intelligence:
موضوع	بهره‌وری کار
موضوع	Labor productivity:
موضوع	موفقیت شغلی
موضوع	Career development:
رده بندی کنگره	BF۵۷۶:
رده بندی دیسی	۱۵۲/۴:
شماره کتابشناسی	۶۱۷۰۷۰

شناسنامه

عنوان کتاب: هوش هیجانی خود را کشف و بکار بگیرید

مؤلف: برزو نادرلویی

طراح جلد و صفحه آرایی: زهرا پرتوی

ناشر: شرکت رسانه ساز دانش

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹-۸۵-۲۸۵۸-۹۶۴-۹۷۸

آدرس: تهران، خ ستارخان، بین پل شیخ فضل الله نوری و برق آلتوم، پلاک ۶۲۲ واحد ۵

تلفن: ۴۴۲۸۰۹۷۶-۴۴۲۸۰۷۹۳ فکس: ۴۴۲۸۱۰۱۶

پست الکترونیک: info@rasanehsaz.ir

وب: www.rasanehsaz.ir

مقدمه	۱۱
۱- مروری بر هوش هیجانی	۱۲
۱-۱ مقدمه	۱۲
۱-۲ تنوری های هوش های چندگانه	۱۳
۱-۳ اهمیت احساسات	۱۵
۴- عواطف و مغز	۱۸
۲- چرا هوش هیجانی در محیط کار مهم است	۲۰
۲-۱ مقدمه	۲۰
۲-۲ مثال هایی از استفاده های	۲۳
۳- مدل های هوش هیجانی	۲۸
۳-۱ مقدمه	۲۸
۳-۲ مدل توانایی هوش هیجانی	۲۹
۳-۳ مدل ویژگی هوش هیجانی	۳۱
۳-۴ مدل ترکیبی هوش هیجانی	۳۲
۴- خود آگاهی	۳۴
۴-۱ مقدمه	۳۴
۴-۲ خود آگاهی احساسی	۳۵
۴-۳ خود ارزیابی دقیق	۴۰
۴-۴ اعتماد به نفس	۴۶

۴۸ ۵- مدیریت خویشتن

۴۸ ۵-۱ مقدمه

۴۹ ۵-۲ خویشتن داری (خود کنترلی)

۵۴ ۵-۳ قابل اعتماد بودن

۵۵ ۵-۴ مسئولیت پذیری (وجدان کاری)

۵۷ ۵-۵ سازگاری

۵۸ ۵-۶ دوست گرایی

۵۹ ۵-۷ رفتار عادلانه

۶۰ ۶- آگاهی اجتماعی

۶۰ ۶-۱ مقدمه

۶۰ ۶-۲ همدلی

۶۵ ۶-۳ آگاهی سازمانی

۶۶ ۶-۴ خدمت گرایی (جهت گیری خدمات)

۶۷ ۷- مهارت های اجتماعی

۶۷ ۷-۱ مقدمه

۶۹ ۷-۲ تاثیر گذاری (نفوذ)

۷۰ ۷-۳ رهبری

۷۱ ۷-۴ توسعه دیگران

۷۲ ۷-۵ ارتباطات

۷-۶ مشوق تغییر ۷۳

۷-۷ مدیریت تعارض ۷۴

۷-۸ ایجاد رابطه ۷۵

۷-۹ کار گروهی و همکاری ۷۶

۸- منابع ۷۸

www.ketab.ir

مقدمه

همه ما در زندگی خود با افرادی مواجه شده‌ایم که به طور باور نکردنی باهوش هستند ولی چنین به نظر می‌رسد که زندگی رو به راهی ندارند. دانشجویان بسیار نخبه‌ای که از دانشگاه اخراج می‌شوند و یا کارمند بسیار باهوشی که نمی‌تواند با شرکت خود کنار بیاید.

آشنایی که با این اشخاص داریم، می‌دانیم که هوش سرشاری دارند، ولی ظاهراً فقط این خصیصه برای آنکه به موفقیت برسد کافی نیست. از طرف دیگر اگر ما سوال شود، شاید بتوانیم توصیف کنیم که چرا احساس می‌کنیم این افراد در جنبه‌های گوناگون زندگی موفق نبوده‌اند. توصیفاتی که ما از این افراد می‌شنیم شامل یه سری رفتارها و اخلاق‌ها خواهد بود که هیچ ربطی به هوش ندارند.

مدهاست که دانش‌مندان شروع به مطالعه این موضوع کرده‌اند که چرا یک هوش متعارف به تنهایی برای پیش‌بینی قدرت و موفقیت یک شخص کافی نیست. آنها به این نکته رسیده‌اند که یک نوع هوش دیگری وجود دارد که ارتباطی با هوش متعارف ندارد و نام آن هوش هیجانی است.

این کتاب توضیح می‌دهد که هوش هیجانی چیست و شما چگونه می‌توانید هوش هیجانی خود را کشف کنید. این کتاب به گونه‌ای نوشته شده که می‌توانید هوش هیجانی خود و دیگران، توانایی‌های رهبری و مدیریت خود را یک گام به جلو ببرید.