

ČUSTVENA INTELIGENCA IN OSEBNI RAZVOJ

BOJAN MACUH



ČUSTVENA INTELIGENCA IN OSEBNI RAZVOJ

Bojan MACUH

ČUSTVENA INTELIGENCA IN OSEBNI RAZVOJ

Avtor: *Bojan MACUH*

Pedagoški recenzent: *Lucija Mulej*

Strokovno didaktični recenzent: *Andrej Raspor*

Spremna beseda: *Brigita Vončina*

Uredil: *Andrej Raspor*

Jezikovni pregled: *Lektoriranje in izobraževanje Bojan Macuh s. p.*

Prelom: *Andrej Raspor*

Zbirka: *Učbeniki*

Fotografija na naslovnici: *canva.com*

Tisk: *e-izdaja*

Dostopno na: <http://www.glottanova.si/zaloznistvo/index.php>

Izdaja: *1. izdaja*

Kraj in leto izdaje: *Ljubljana, 2020*

Založba: *Založba Glotta Nova, Glotta Nova, center za novo znanje, d. o. o., Ulica Carla Benza 1, 1000 Ljubljana*

Vse pravice pridržane s strani avtorja. Nobenega dela tega gradiva ni dovoljeno kopirati ali reproducirati v kakršni koli obliki, vključujoč (ne da bi bilo omejeno na) fotokopiranje, skeniranje, snemanje, prepisovanje brez pisnega dovoljenja avtorja ali druge fizične ali pravne osebe, na katero bi avtor prenesel materialne avtorske pravice.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID=25697795

ISBN 978-961-93988-5-2 (pdf)
ISBN 978-961-93988-6-9 (html)

ZAHVALA

Zahvaljujem se vodstvu Višje šole za kozmetiko in velnes v Ljubljani, ki je omogočilo izdajo publikacije. Hvala recenzentoma in avtorici spremne besede, ki so prispevali k izidu učbenika.

Zahvala tudi ostalim, ki so opravili pregled učbenika in s tem pripomogli, da bodo študentke in študenti predmetnega področja Čustvena inteligenca in osebni razvoj lažje usvojili potrebne vsebine.

PREDGOVOR

Pričujoče delo z naslovom 'Čustvena inteligenca in osebni razvoj' je delo, ki bralcu ponudi odličen vpogled v relativno nov psihološki konstrukt; čustvena inteligenca je namreč šele v osemdesetih letih prejšnjega stoletja postala pomemben konstrukt v sodobnih psiholoških raziskavah in se nanaša na sposobnost prepoznavanja, izražanja in razumevanja čustev, asimiliranja čustev v misli in uravnavanja pozitivnih ter negativnih čustev v sebi in v drugih. Konstrukt je seveda sčasoma dozorel, dobršno mero mednarodne medijske pozornosti pa je požel predvsem v devetdesetih letih, ko se je leta 1996 knjiga o čustveni inteligenci avtorja Daniela Golemana pojavila na seznamu uspešnic New York Timesa. Seveda se posledično dandanes srečujemo s poplavo literature na temo čustvene inteligence, tako strokovne, znanstvene kot tudi poljudne, v digitalni kot tudi tiskani obliki. Bralec se tako le stežka znajde, po katerem delu poseči, še teže pa je izbrati ustrezno, dovolj strokovno, hkrati pa razumljivo in preverjeno strokovno literaturo, ki bi lahko služila kot gradivo študentom v študijskih programih na terciarni stopnji v programu Velnes.

Vsebina pričujočega dela združuje prav to; poleg strokovne teoretične razlage posameznih psiholoških konceptov si bralec lahko s pomočjo predstavljenih praktičnih primerov iz vsakdanjega življenja ustvari poglobljeno razumevanje obravnavanega področja. Seveda pa pri praktično usmerjenem študiju na višješolski ravni zgolj razumevanje še zdaleč ni dovolj, zato so še posebej dragocene dodane vaje in testi, ki razumevanje posameznih pojmov oplemenitijo na nivo uporabe in prenosa znanja v prakso oz. življenje. Premišljeno razmerje med teorijo, primeri iz prakse in vajami, ki smo jim priča v tem delu, bralcu, študentu ali predavatelju na igriv način približajo vsebino teh zahtevnih pojmov.

Kot že omenjeno je pojem čustvene inteligence precej nov v psihološki praksi in pri katerem strokovna javnost nima vedno enotnega pogleda, predvsem pa ga obravnava z različnih zornih kotov. V pričujočem učbeniku avtor bralca spodbudi k širšemu razmišljanju s tem, da poskuša vključiti tudi razumevanje čustvene inteligence skozi prizmo obstoječega znanja na področju razvoja osebnosti, temperamenta, značaja, motivacije, medosebnih odnosov, komunikacije, konfliktov in stresa, ki so s čustveno inteligenco nedvomno povezani in prepleteni.

To delo je prvenstveno zasnovano kot učbenik, katerega ciljna publika so študenti višješolskega študija. Izpostavila bi, da z obzirom na to, da živimo v dobi globalizacije, hitrega tehnološkega napredka, avtomatizacije, robotizacije in izjemno hitre digitalizacije naš vsakdan obarvan s stalnim preseganjem meja, večanjem tempa, višanja produktivnosti itd. In prav v tej postindustrijski družbi je v dobi 4. tehnološke revolucije še toliko bolj pomembno ohranjanje zdravih medosebnih odnosov, samozavedanje lastnih psiholoških procesov in konstruktivno soočanje s stresnimi situacijami, katerim smo izpostavljeni na vsakodnevni ravni. Zato bi to delo priporočala v branje ne zgolj študentom programa Velnes temveč slehernemu posamezniku, ki skrbi za svoje psihološko ravnotežje in kvaliteto svojega življenja.

Brigita Vončina, univ. dipl. psih.

PREDSTAVITEV AVTORJA



Doc. dr. BOJAN MACUH, prof. soc. in slov.

Višja šola za kozmetiko in velnes Ljubljana
Ulica Carla Benza 1
1000 Ljubljana

E-mail: bojan.macuh@guest.arnes.si

Skype: bmacuh@gmail.com

Spletna stran: <http://izobrazevanje-bm.si/index.php/>

Bojan Macuh je po osnovni izobrazbi profesor sociologije in slovenščine. Magistrski študij sociologije je zaključil na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru, kasneje pa še doktorski študij na Pedagoški fakulteti Univerze na Primorskem. Je docent s področja sociologije, habilitirani predavatelj pa za področja komunikacija v poslovnem svetu, čustvena inteligenca in osebni razvoj.

Bil je učitelj in ravnatelj na osnovni šoli. Kasneje je opravljal dela pomočnika tajnika na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru, kjer je vodil tudi karierni center. Od leta 2002 je predavatelj na Fakulteti za poslovne in komercialne vede v Celju, kjer predava sociologijo na različnih študijskih programih. Na Gea College v Ljubljani predava od leta 2013, in sicer poslovno etiko in organizacijsko kulturo. Trenutno predava na Višji šoli za kozmetiko in velnes predmet čustvena inteligenca in osebni razvoj. Zaposlen je v Mladinskem domu Maribor.

V času svojega dolgoletnega pedagoškega dela je avtor znanstvenih monografij (Ženska – mati po prenehanju zakonske in izvenzakonske zveze, Življenjski slog starostnikov v domovih za starejše, Medgeneracijsko sodelovanje: potreba in zahteva časa), soavtor znanstvenih (Dolgoročni razvoj sodelavcev in podjetja, Upravljanje organizacije in vodenje sodelavcev, Trajnostno naravnani razvojni turizem) in strokovnih monografij (Med veroukom in moralno vzgojo, Polemike in razmišljanja, Dan je dolg 24 ur: Kako se prebiti skozi vsakodnevno delo in prosti čas) ter avtor mnogih znanstvenih, strokovnih in poljudnih člankov. Izvaja delavnice za različna področja. S prispevki je sodeloval na več mednarodnih znanstvenih konferencah. Je direktor podjetja Lektoriranje in izobraževanje s. p. ter knjižne založbe BoMa.

Poznan je tudi kot avtor več leposlovnih del za odrasle, mladino in otroke.

KAZALA

KAZALO VSEBINE	STRAN
ZAHVALA	VII
PREDGOVOR	IX
PREDSTAVITEV AVTORJA	XI
KAZALA	13
UČBENIKU NA POT	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
1 ŠTUDIJSKI PROGRAM	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
1.1 IME ŠTUDIJSKEGA PROGRAMA	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
1.2 NAZIV STROKOVNE IZOBRAZBE IN NJEGOVA OKRAJŠAVA	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
1.3 TEMELJNI CILJI ŠTUDIJSKEGA PROGRAMA IN KOMPETENCE	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
2 ČUSTVENA INTELIGENCA IN OSEBNI RAZVOJ	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
2.1 SPLOŠNI CILJI	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
2.2 PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
2.3 OPERATIVNI CILJI	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3 OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
4 KAKO BODO OZNAČENE NALOGE	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
5 KATERE CILJE ZASLEDUJEMO?	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
VSEBINA PREDMETA	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
1 UVOD	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
2 RAZVOJ OSEBNOSTI	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
2.1 UVOD	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
2.2 ČLOVEKOVA OSEBNOST	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
2.3 TIPI OSEBNOSTI	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
2.4 OSEBNOSTNE LASTNOSTI PRI DELU	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
2.5 POVEZAVA TEME RAZVOJ OSEBNOSTI IN NJENA PSIHOLOŠKA ZGRADBA NA PODROČJE VELNES	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
2.6 ZAKLJUČEK	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3 PODROČJA, OBSEG IN NAČINI RAZVIJANJA ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3.1 UVOD	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3.2 NASTANEK ČUSTEV	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3.3 PRIMARNA ČUSTVA	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3.4 VRSTA ČUSTEV	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3.5 UPRAVLJANJE S ČUSTVI	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3.5.1 Zavedanje in samozavedanje	Napaka! Zaznamek ni definiran.
3.5.2 Izražanje	Napaka! Zaznamek ni definiran.
3.5.3 Prepoznavanje čustev	Napaka! Zaznamek ni definiran.
3.6 POZITIVNA ČUSTVA IN NEGATIVNA ČUSTVA	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3.6.1 Pozitivna čustva	Napaka! Zaznamek ni definiran.
3.6.2 Negativna čustva	Napaka! Zaznamek ni definiran.
3.7 ČUSTVA IN LJUBEZEN	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3.7.1 Deset čustev prepletenih z ljubeznijo	Napaka! Zaznamek ni definiran.
3.8 ČUSTVENA PISMENOST	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3.9 KAKO LAHKO PODROČJE RAZVIJANJA ČUSTVENE INTELIGENCE IMPLEMENTIRAMO NA PODROČJE VELNES	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3.10 ZAKLJUČEK	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
4 ČUSTVENA INTELIGENCA (EQ) IN STABILNOST	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
4.1 UVOD	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.

4.2 OPREDELITEV ČUSTVENE INTELIGENCE _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
4.3 MED RAZUMOM IN ČUSTVI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
4.4 OPREDELITEV ČUSTVENE INTELIGENCE _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
4.5 KOMPONENTE ČUSTVENE INTELIGENCE _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
4.6 MERJENJE ČUSTVENE INTELIGENCE _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
4.6.1 Bar-Onovi testi in vprašalniki _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
4.6.2 Mayerjev, Salovejev in Carusov test čustvene inteligence _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
4.6.3 Vprašalnik značilnosti čustvene inteligence _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
4.7 UČENJE ČUSTVENE INTELIGENCE _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
4.8 14 ZNAKOV ČUSTVENE INTELIGENCE _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
4.9 ČUSTVA V VELNESU _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
4.10 ZAKLJUČEK _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
5 EMPATIJA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
5.1 UVOD _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
5.2 POMEN EMPATIJE _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
5.3 METODE EMPATIJE _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
5.3.1 Stopnje empatije _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
5.3.2 Vrste empatije _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
5.4 POMEN EMPATIJE ZA DELO V VELNEŠKIH DEJAVNOSTIH _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
5.5 ZAKLJUČEK O EMPATIJI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
6 TEMPERAMENT _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
6.1 UVOD _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
6.2 TIPOLOGIJA TEMPERAMENTA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
6.3 TESTI TEMPERAMENTA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
6.4 TEMPERAMENT IN DELO V VELNEŠKI DEJAVNOSTI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
6.5 ZAKLJUČEK O TEMPERAMENTU _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
7 ZNAČAJ _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
7.1 UVOD _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
7.2 POMEN ZNAČAJA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
7.3 KAJ DOLOČA VAŠ ZNAČAJ? _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
7.4 11 ZNAKOV, DA IMATE DOBER ZNAČAJ _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
7.5 ZNAČAJ IN VELNES _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
7.5.1 Značaj objektov _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
7.5.2 Značaj zaposlenih _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
7.5.3 Značaj gostov _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
7.6 ZAKLJUČEK O ZNAČAJU _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8 STRES _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.1 UVOD _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.2 NEGATIVNI IN POZITIVNI STRES _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.3 PSIHOLOŠKI IN FIZIOLOŠKI STRES _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.3.1 Dobri in škodljivi stres _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
8.4 SIMPTOMI STRESA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.5 VZROKI ZA STRES _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.6 STRESORJI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.7 POSLEDICE STRESA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.8 IZGORELOST NA DELOVNEM MESTU _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.9 MASLACHOV TEST IZGORELOSTI (MBI) _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.10 POMEN ZDRAVJA ZA PREMAGOVANJE STRESA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.11 STRES NA DELOVNEM MESTU _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.12 STRES V VELNEŠKI DEJAVNOSTI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
8.13 ZAKLJUČEK O STRESU _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
9 MEDOSEBNI ODNOSI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
9.1 UVOD _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
9.2 DRUŽINSKI MEDOSEBNI ODNOSI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
9.3 PARTNERSKI ODNOSI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
9.4 PRIJATELJSTVO _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
9.4.1 Deset značilnosti prijateljstva _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
9.5 MEDSEBOJNI ODNOSI V VELNEŠKI DEJAVNOSTI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.

9.6 ZAKLJUČEK O MEDSEBOJNIH ODNOSIH _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
10 MOTIVACIJA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
10.1 UVOD _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
10.2 MOTIVACIJA IN ČUSTVA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
10.3 MOTIVACIJA ZA UČENJE _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
10.4 MOTIVACIJA NA DELOVNEM MESTU _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
10.4.1 <i>Kako se motivirati?</i> _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
10.4.2 <i>Neposredna motivacija na delovnem mestu</i> _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
10.5 MOTIVACIJA IN VELNEŠKE DEJAVNOSTI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
10.6 ZAKLJUČEK O MOTIVACIJI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
11 KOMUNIKACIJA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
11.1 UVOD _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
11.2 NAČINI KOMUNICIRANJA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
11.2.1 <i>Besedna komunikacija</i> _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
11.2.2 <i>Nebesedna komunikacija</i> _____	<i>Napaka! Zaznamek ni definiran.</i>
11.3 VRSTE POSLUŠANJA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
11.4 METODA PRAVILNEGA POSLUŠANJA _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
11.5 POMEN KOMUNIKACIJE V VELNEŠKI DEJAVNOSTI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
11.6 ZAKLJUČEK O KOMUNIKACIJI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
12 KONFLIKTI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
12.1 UVOD _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
12.2 VRSTE KONFLIKTOV _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
12.3 OVIRE PRI REŠEVANJU KONFLIKTOV _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
12.4 METODE IN SMERNICE ZA REŠEVANJE KONFLIKTOV _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
12.5 KONFLIKTI V VELNEŠKI DEJAVNOSTI _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
12.6 ZAKLJUČEK O KONFLIKTIH _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
13 ZAKLJUČEK _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
14 PRILOGE _____	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.

KAZALO SLIK**STRAN**

Slika 1: Bloomova taksonomija _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 2: Digitalna Bloomova taksonomija _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 3: SWOT samoanaliza osebnosti _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 4: Prikaz čustev _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 5: Najdite razlike _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 6: Ključne razlike med inteligentnostjo in čustvovanjem _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
definiran.	
Slika 7: Vse, kar morate vedeti, če ste empat? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 8: Kombinacije osebnosti _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 9: Smeški _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 10: Pozitivni negativni stres _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 11: Vpliv stresa na naše telo, misli, čustva in vedenje _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 12: Odnos med stresom in zmogljivostjo zaposlenih _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 13: Simptomi stresa na telesu, čustvih in mislih _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 14: Vplivi dejavnikov na stresorje _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 15: Stresorji na fizični in psihični ravni _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 16: Stopnje izgorevanja _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 17: Partnerski odnosi _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 18: Štiri vrste motivacije _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 19: Kako se motivirati? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 20: Nagrajevalni sistem v možganih _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 21: Proces komuniciranja _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 22: Večstopenjski model poslušanja _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.

Slika 23: Metode reševanja konfliktov _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 24: Katera oblika vas najbolj privlači? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 25: Dolžina prstov _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 26: Starodavno branje z dlani _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.

KAZALO TABEL	STRAN
--------------	-------

Tabela 1: Lastnosti posameznih tipov osebnosti _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Tabela 2: Področja čustvene inteligentnosti, vključena v vprašalnik ZČ-k _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Tabela 3: Področja čustvene inteligence pri modelu vprašalnika značilnosti čustvene inteligence in obrazložitev njihovih visoko doseženih rezultatov _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Tabela 4: Galenova razvrstitev temperamentov _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Tabela 5: Prednosti in slabosti temperamentov _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Tabela 6: Pregled stresorjev oz. stresnost različnih življenjskih dogodkov _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Tabela 7: Uspešnost različnih načinov reševanja konfliktov _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.

KAZALO VAJ	STRAN
------------	-------

Vaja 1: Jungova kratka tipologija _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 2: Poznate svojo osebnost _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 3: Moje osebnostne lastnosti _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 4: Lastna SWOT analiza _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 5: Preberite, razmislite in zapišite _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 6: Kako se spoprijemam s presenečenjem? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 7: Izražanje čustev _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 8: Negativna čustva _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 9: Kaj so čustva? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 10: O inteligenci, socialni in čustveni inteligenci _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 11: Testiranje razumske inteligence _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 12: Testiranje čustvene inteligence _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 13: Komponente čustvene inteligence – samonadzor _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 14: Komponente čustvene inteligence – samozavedanje _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 15: Komponente čustvene inteligence – motivacija _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 16: Komponente čustvene inteligence – empatija _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 17: Komponente čustvene inteligence – družabne veščine _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 18: Testiranje čustvene inteligence _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 19: 14 znakov čustvene inteligence _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 20: Kaj je empatija? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 21: Zakaj je za vas pomembna empatija? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 22: Zakaj je pomembna empatija v velnesu? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 23: Temperament športnika _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 24: Mešani tipi temperamenta _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 25: Neverbalna komunikacija _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 26: Značilnosti značaja _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 27: Kaj določa vaš značaj? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.

Vaja 28: Vaš značaj _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 29: Razmišljanja o stresu _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 30: Analiza prispevka o stresu _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 31: Opišite primer stresa _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 32: Analiza članka o stresu _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 33: Kako pogosto ste v stresu? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 34: Kako pomagati obiskovalcem? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 35: Družina v postmoderni družbi _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 36: Analiza prispevka o medsebojnih odnosih _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 37: Pomen prijateljstva _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 38: Kako se motivirati? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 39: Sem dovolj motiviran/-a, da rešim to vajo? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 40: Kako se motivirati za učenje? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 41: Motivacija na delovnem mestu _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 42: Kako se motiviram? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 43: Samomotivacija _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 44: Motivacija strank _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 45: Razgovor za službo _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 46: Obvladovanje konfliktov _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 47: Reševanje konflikta _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vaja 48: Izmenjava izkušenj pri reševanju konflikta _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.

KAZALO VAJ ZA PONAVLJANJE**STRAN**

Vprašanja za ponavljanje 1: Razvoj osebnosti in njena psihološka zgradba _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vprašanja za ponavljanje 2: Področja, obseg in načini razvijanja čustvene inteligentnosti _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vprašanja za ponavljanje 3: Čustvena inteligenca in stabilnost _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vprašanja za ponavljanje 4: Empatija _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vprašanja za ponavljanje 5: Temperament _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vprašanja za ponavljanje 6: Značaj _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vprašanja za ponavljanje 7: Stres _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vprašanja za ponavljanje 8: Medsebojni odnosi _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vprašanja za ponavljanje 9: Motivacija _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vprašanja za ponavljanje 10: Komunikacija _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Vprašanja za ponavljanje 11: Konflikti _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.

KAZALO ZAKLJUČKOV**STRAN**

Zaključki 1: Razvoj osebnosti in njena psihološka zgradba _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Zaključki 2: Področja, obseg in načini razvijanja čustvene inteligentnosti _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Zaključki 3: Čustvena inteligenca in stabilnost _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Zaključki 4: Empatija _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Zaključki 5: Temperament _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Zaključki 6: Značaj _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Zaključki 7: Stres _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Zaključki 8: Medsebojni odnosi _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.

Zaključki 9: Motivacija _____ **Napaka! Zaznamek ni definiran.**
Zaključki 10: Komunikacija _____ **Napaka! Zaznamek ni definiran.**
Zaključki 11: Konflikti _____ **Napaka! Zaznamek ni definiran.**

KAZALO PRILOG	STRAN
Priloga 1: Maslachov test izgorelosti _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Priloga 2: IQ test _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Priloga 3: Odkrijte skrivno plat svoje osebnosti _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Priloga 4: Test osebnosti 3 _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Priloga 5: Test osebnosti 4 _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Priloga 6: Test možganov _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Priloga 7: Test: Kaj dolžina prstov pove o tebi? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Priloga 8: Test: Kaj o tvoji osebnosti pove tvoja dlan? _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Priloga 9: Test čustvene inteligence _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Priloga 10: Test čustvene osebnosti _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Priloga 11: Vzroki stresa _____	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Priloga 12: Odgovori pri vaji »Kako pogosto sem v stresu«	Napaka! Zaznamek ni definiran.

