

УДК 159.923.35  
ББК 88.912  
Ш12

**Шабанов, С.**

Ш12 Эмоциональный интеллект. Российская практика / Сергей Шабанов, Алена Алешина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 429 с.

ISBN 978-5-91657-900-0

Многие полагают, что эмоциям в бизнесе не место. Есть и другая точка зрения: необходимо наполнить эмоциями компанию, и только тогда она сможет стать великой. Кто прав?

Навыки эмоциональной компетентности помогают людям получать больше удовольствия от жизни и более эффективно управлять собой и поведением других людей. В этой книге авторы предлагают читателю свой подход к эмоциям и эмоциональной компетентности.

УДК 159.923.35  
ББК 88.912

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-91657-900-0

© Сергей Шабанов, Алена Алешина, 2013  
© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

# Оглавление

---

- 8 Введение
- 13 Глава первая. Ничего личного, просто бизнес?
- 46 Глава вторая. «Как вы себя чувствуете?»,  
или Осознание и понимание своих эмоций
- 128 Глава третья. Осознание и понимание эмоций  
других
- 185 Глава четвертая. «Учитесь властвовать собой»,  
или Управление своими эмоциями
- 298 Глава пятая. Управление эмоциями других
- 425 Благодарности
- 427 Об авторах