

Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ :: Επισκόπηση Δ.Συζήτησης - "www.thelonaxero.com" - Microsoft Internet Explorer - [Εργασία χωρίς σύνδεση]

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Αγαπημένα Εργαλεία Βοήθεια

Αναζήτηση Αγαπημένα

Διεύθυνση http://forum.psychogios.gr/viewforum.php?f=26&sid=b6f1c0655e3acd5c27a71c6f11ab9729/ Μετάβαση Συνδέσεις

Canon Easy-WebPrint Print High Speed Print Preview Options Duplex View Print List

Google Go 0 blocked Check AutoLink AutoFill Send to Settings

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

[Συχνές Ερωτήσεις](#)
[Αναζήτηση](#)
[Κατάλογος Μελών](#)
[Ομάδες Μελών](#)
[Εγγραφή](#)
[Προφίλ](#)
[Συνδεθείτε, για να ελέγξετε την αλληλογραφία σας](#)
[Σύνδεση](#)

"www.thelonaxero.com"
 Συντονιστές: Κανένας

Χρήστες συνδεδεμένοι στο forum: Κανένας Μετάβαση στη σελίδα

[νέο θέμα](#) Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ Αρχική σελίδα -> "www.thelonaxero.com" Να σημειωθούν όλες οι Θ.Ενοτήτες ως αναγνωσμένες

Θεματικές Ενότητες	Απαντήσεις	Συγγραφείς	Αναγνώσεις	Τελευταία Δημοσίευση
Ανακοίνωση: www.thelonaxero.com [1 2 3 4]	47	admin	673	Κυρ Νοέ 19, 2006 8:37 pm Ρανος

Επισκόπηση όλων των Θ.Ενοτήτων που έγιναν πριν από:

Όλες οι Ώρες είναι GMT + 2 Ώρες
Μετάβαση στη σελίδα

[νέο θέμα](#) Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ Αρχική σελίδα -> "www.thelonaxero.com"

Σελίδα 1 από 0

Μετάβαση στη:

Υπάρχουν νέες δημοσιεύσεις

Υπάρχουν νέες δημοσιεύσεις [Δημοφιλές]

Υπάρχουν νέες δημοσιεύσεις [Κλειδωμένο]

Δεν υπάρχουν νέες δημοσιεύσεις

Δεν υπάρχουν νέες δημοσιεύσεις [Δημοφιλές]

Δεν υπάρχουν νέες δημοσιεύσεις [Κλειδωμένο]

Ανακοίνωση

Σημείωση

Μπορείτε να δημοσιεύσετε νέο θέμα σ' αυτή τη Δ.Συζήτηση
Μπορείτε να απαντήσετε στα Θέματα αυτής της Δ.Συζήτησης
Δεν μπορείτε να επεξεργασθείτε τις δημοσιεύσεις σας σ' αυτή τη Δ.Συζήτηση
Δεν μπορείτε να διαγράψετε τις δημοσιεύσεις σας σ' αυτή τη Δ.Συζήτηση
Δεν έχετε δικαίωμα ψήφου στα δημοψηφίσματα αυτής της Δ.Συζήτησης

Powered by phpBB © 2001, 2005 phpBB Group
 Hellenic (Greek) by Alex Xenias



www.thelonaxero.com

ΤΖΑΚΛΙΝ ΟΥΙΑΣΟΝ





Νωτός

από 9 ετών

Τζάκλιν Ουίλσον



ΚΑΡ



ΟΥΛΙΑΜ



ΝΑΤΑΣΣΑ



ΣΑΜΑΝΘΑ

www.thelonazero.com



Κα. ΣΠΗΝΤ



ΛΙΖΑ



ΧΟΛΙ



ΓΚΡΕΓΚ





www.thelonaxero.com

Υπάρχει κάτι που σε στενοχωρεί; Δεν ξέρεις από πού να ζητήσεις βοήθεια; Μπες στο Ίντερνετ, στην ιστοσελίδα www.thelonaxero.com. Γράψε μας τι σε απασχολεί –δε χρειάζεται να πεις το όνομά σου– και περίμενε να δεις τι συμβουλές θα σου γράψουν οι άλλοι. Τουλάχιστον έτσι το σχεδίασε ο κύριος Σπιντ, όταν έφτιαξε την ιστοσελίδα για την τάξη του σχολείου του. Η Χόλι, ο Γκρεγκ, η Νατάσσα και τα υπόλοιπα παιδιά νιώθουν να τα βαραίνουν ένα σωρό προβλήματα, αλλά θα μάθουν ότι, μερικές φορές, οι καλύτερες συμβουλές έρχονται από εκεί που δεν το περιμένεις.



Σειρά *Φρεσκάκια* από 4 ετών



Σειρά *Ντασάκι* από 9 ετών



Σειρά *Βασίλεισα* από 7 ετών



Σειρά *Συγγνώμη* από 11 ετών

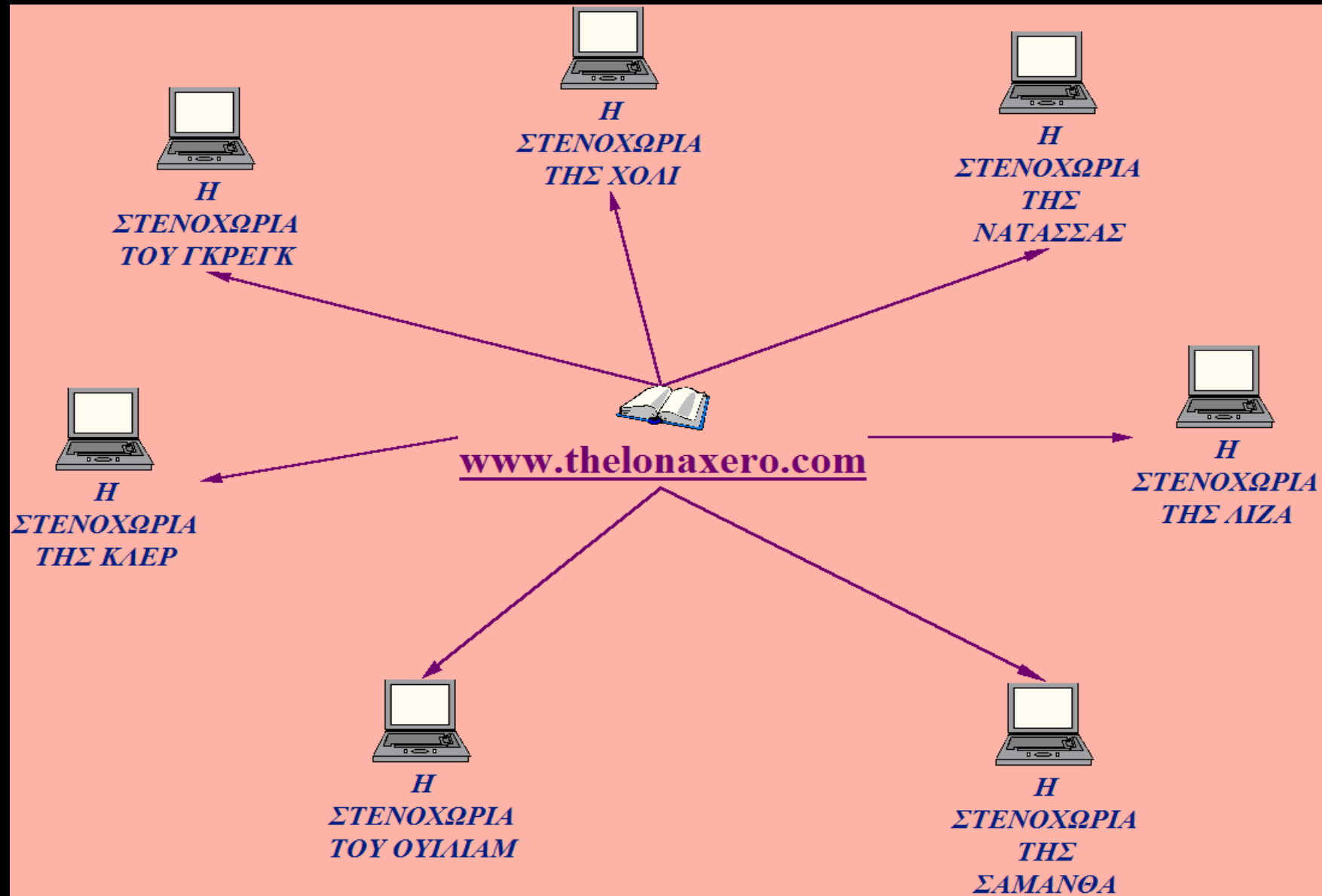


ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΜΑΥΡΟΜΕΛΑΔΗ 1 - 105 75 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ: 210 33 02 234, ΦΑΧ: 210 33 02 098
www.psichogios.gr e-mail: info@psichogios.gr

ISBN-13: 978-960-453-062-1
ISBN-10: 960-453-062-1



ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ...



Ο ΗΡΩΑΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΜΑΣ...



Ο ΚΥΡΙΟΣ ΣΠΙΝΤ...

«...Και η ιστοσελίδα του σχολείου www.thelonaxero.com δική του ιδέα είναι. Την έφτιαξε αντί για την Ώρα Συζήτησης. Ξέρετε, όταν υποτίθεται πως πρέπει να καθόμαστε όλοι γύρω γύρω και ο καθένας σηκώνεται και λέει αν έχει κάποιο πρόβλημα και τέτοια...»



...-Παιδιά, έφτιαξα μια φοβερή, τρελούτσικη ιστοσελίδα στον υπολογιστή της τάξης μας. Όταν κάτι σας ανησυχεί, τότε, μόλις έρχεται η σειρά σας, να μπαίνετε στην ιστοσελίδα και να το γράφετε. Δε χρειάζεται να βάζετε το όνομά σας. Μ' αυτό τον τρόπο όλοι θα μπορούμε να κάνουμε σχόλια και να προτείνουμε λύσεις -και εννοώ σχόλια ευγενικά και εποικοδομητικά, αλλιώς θα σας πατήσω κάτω με τα άρβυλά μου- συνεννοηθήκαμε;...»

9

Η ΠΑΝΔΩΡΑ ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ, ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΣΤΗΚΕ ΚΑΙ...











ΞΕΡΕΤΕΣΟΥΝ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ...



ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΑΝΥΠΟΜΟΝ Ο ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΓΙΑ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΠΑΙΔΙΑ.



Η ΚΛΕΡ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΚΟΡΙΤΣΙ ΠΟΥ ΕΥΧΕΚΟΣ ΒΛΕΠΕΙ ΕΦΙΑΛΤΕΣ...

ΚΙ ΕΓΩ...



ΕΓΡΑWE ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΚΑΙ Ο ΚΥΡΙΟΣ ΣΙΛΗΤ...



ΣΑΝ ΑΠΟ ΜΗΧΑΝΗΣ ΘΕΩΣ ΤΗΝ ΕΞΙΣΕ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ...



ΑΛΛΩΣΤΕ ΚΙ Ο ΚΥΡΙΟΣ ΣΙΛΗΤ ΜΙΚΡΟΣ ΟΝΕΙΡΕΥΟΤΑΝ ΟΤΙ ΕΧΑΝΕ ΤΟΝ ΑΡΚΟΥΔΟ ΤΟΥ



ΤΟΥ ΤΑ ΕΛΕΓΕ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟΝ ΕΜΨΥΧΟΣΕΙ!



ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΣΕ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ!





ΤΗΣ ΤΕΡΑΣΤΙΑΣ
ΜΠΟΥΚΙΑΣΕΧΩΣΕ ΣΤΟ
ΣΤΟΜΑ ΤΟΥ ΜΙΑ
ΟΛΟΚΛΗΡΗ ...



ΜΕΡΙΔΑ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΤΗΓΑΝΤΕΣ ΚΑΙ
ΚΕΡΔΙΣΕ...ΒΑΣΙΚΑ, ΗΤΑΝ
ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΟΥ...



ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΚΑΝΕΙ
ΚΑΛΑ...ΜΑ ΚΑΛΑ ΑΥΤΟΥ Ο
ΚΥΡΙΟΣ ΣΠΙΝΤ ΗΞΕΡΕ
ΚΑΛΑ ΤΙΣ...



ΠΡΟΣΒΛΗΚΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ
ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ. ΓΙΑΤΙ
ΕΡΤΙΑΞΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΕΛΙΔΑ;



ΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΟΥΝ ΤΡΟΠΟ
ΝΑ ΕΚΔΗΛΩΘΟΥΝ ΤΑ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ
ΤΟΥΣ...ΑΝΘΡΩΠΩ!



ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΠΟΤΕ
ΒΙΩΝΟΥΝ ΕΝΑ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ...



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ...!



ΜΑ ΤΙ
ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ;



ΤΙΠΟΤΑ...ΘΑ ΣΟΥ ΠΩ
ΑΡΓΟΤΕΡΑ...ΣΥΝΕΧΙΣΕ
ΠΑΡΑΚΑΤΩΧΕΙ
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ!



ΘΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΑΛΛΑ
ΠΡΟΤΑ ΘΑ ΜΕ ΠΑΙ ΨΗΛΑ
ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ ΠΟΥ ΕΧΕΙ
ΧΙΟΝΙΑ...





ΕΞΗΚΙΜΕΣ ΛΟΙΠΟΝ
ΓΙΑ ΤΟ ΒΟΥΝΟ...



ΤΟ ΕΡΩΜΕΝΟ ΠΑΙΔΙ ΕΙΝΑΙ
ΜΙΑ ΜΑΘΗΤΡΙΑ ΤΟΥ, Η
ΣΑΜΑΝΔΑ...



ΘΑ ΣΟΥ ΜΙΛΩ ΚΑΙ ΘΑ
ΨΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΚΑΙ
ΧΙΟΝΑΝΘΡΩΠΟ. ΕΝΤΑΞΕΙ...

ΕΕΕΝΤΑΞΕΙ ΠΟΛΥ
ΚΡΥΟ ΕΧΕΙ ΕΔΩ!



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΤΗΣ
ΣΑΜΑΝΔΑΣ ΕΙΝΑΙ
ΧΟΡΙΣΜΕΝΟΙ ΚΑΙ Ο
ΜΠΑΜΠΑΣ ΤΗΣ...



ΖΕΙ ΤΩΡΑ ΜΕ ΜΙΑ ΑΛΛΗ
ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΜΙΖΕΙ
Η ΣΑΜΑΝΔΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ...

ΘΥΜΩΜΕΝΗ ΜΕ ΟΛΑ ΚΑΙ
ΜΕ ΟΛΟΥΣ ΓΑΜΕ ΝΑ
ΒΑΛΟΥΜΕ ΠΙΟ ΖΕΣΤΑ
ΡΟΥΧΑ...



ΓΑΜΕ!!!



ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΤΟ
ΕΓΡΑΦΕ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ
ΚΑΙ Ο ΚΥΡΙΟΣ ΣΠΙΝΤ ΤΗΣ
ΒΡΗΚΕ



ΤΡΟΠΟ ΝΑ "ΖΕΙΛΕΙ" ΤΟ
ΘΥΜΟ ΤΗΣ ΝΑ ΣΚΑΒΕΙ
ΣΤΟΝ ΚΗΡΟ ΤΟΥ
ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΟΠΟΤΕ







ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΠΑΙΔΙ
ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΜΑΣ ΠΟΥ
ΜΕ ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΣΕ ΠΙΟ
ΠΟΛΥ...



ΑΓ' ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ
ΚΟΡΙΤΣΙ Η
ΝΑΤΑΣΣΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ
ΗΛΕΚΤΡΟΚΙΝΗΤΟ...



ΑΝΑΠΗΡΙΚΟ
ΚΑΡΟΤΣΑΚΙ ΕΧΕΙ ΕΝΑ
ΕΙΔΙΚΟ ΜΗΧΑΝΙΣΜΑ ΓΙΑ ΝΑ
ΜΙΛΑΕΙ...



ΠΗΓΑΙΝΕΙ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟ
ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΜΙΑ ΦΟΡΑ
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ, ΠΗΓΑΙΝΕΙ
ΣΤΗΝ...



ΤΑΞΗ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ ΣΠΗΝΤΗ
ΓΟΥΝΤΙ, ΜΙΑ ΚΟΡΕΛΑ, ΤΗ
ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ ΚΙΝΗΤΑΙ...



ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΡΙΤΣΙ ΟΧΙ
ΜΟΝΟ ΚΑΤΑΦΕΡΕ ΝΑ
ΚΕΡΔΙΣΕΙ ΤΗ ΣΥΜΦΑΘΕΙΑ
ΟΛΩΝ...



ΑΛΛΑ ΠΑΡΕΑ ΜΕ ΤΗ ΛΙΖΑ
ΕΓΓΙΑΣΑΝ ΕΝΑ ΥΠΕΡΟΧΟ
ΤΡΑΓΟΥΔΙ, ΤΟ ΟΡΟΙΟ ΚΑΙ
...



ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΑΝ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
ΤΗΣ ΓΙΟΡΤΗΣ ΤΟΥ
ΣΧΟΛΕΙΟΥ...







ΟΛΑ ΤΑ ΒΑΒΛΙΑ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΜΕ ΑΥΤΟ...



ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΘΑ ΤΟΥΣ ΒΟΗΘΟΥΣΕ ΝΑ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΟΥΝ ΤΟΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ



ΤΟΥΣ ΚΟΣΜΟ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΓΥΡΩ ΤΟΥΣ...



ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΒΑΙΖΟΥΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΤΟ ΠΩΣ ΒΙΒΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ...



ΓΥΡΟ ΜΑΣ... (CORNELIUS, 1996)



ΠΑΜΕ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ...



ΚΑΙ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΟΜΩΣ ΕΙΝΑΙ ΚΙ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΤΗΣ...



ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ ΠΛΟΜΑΡΙΤΟΥΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ"



Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ

ΑΓΑΠΗ

ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ

ΑΠΟΡΡΙΨΗ

ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ

ΕΝΟΧΗ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

ΖΗΛΕΙΑ

ΘΥΜΟΣ

ΜΟΝΑΞΙΑ

ΝΤΡΟΠΗ

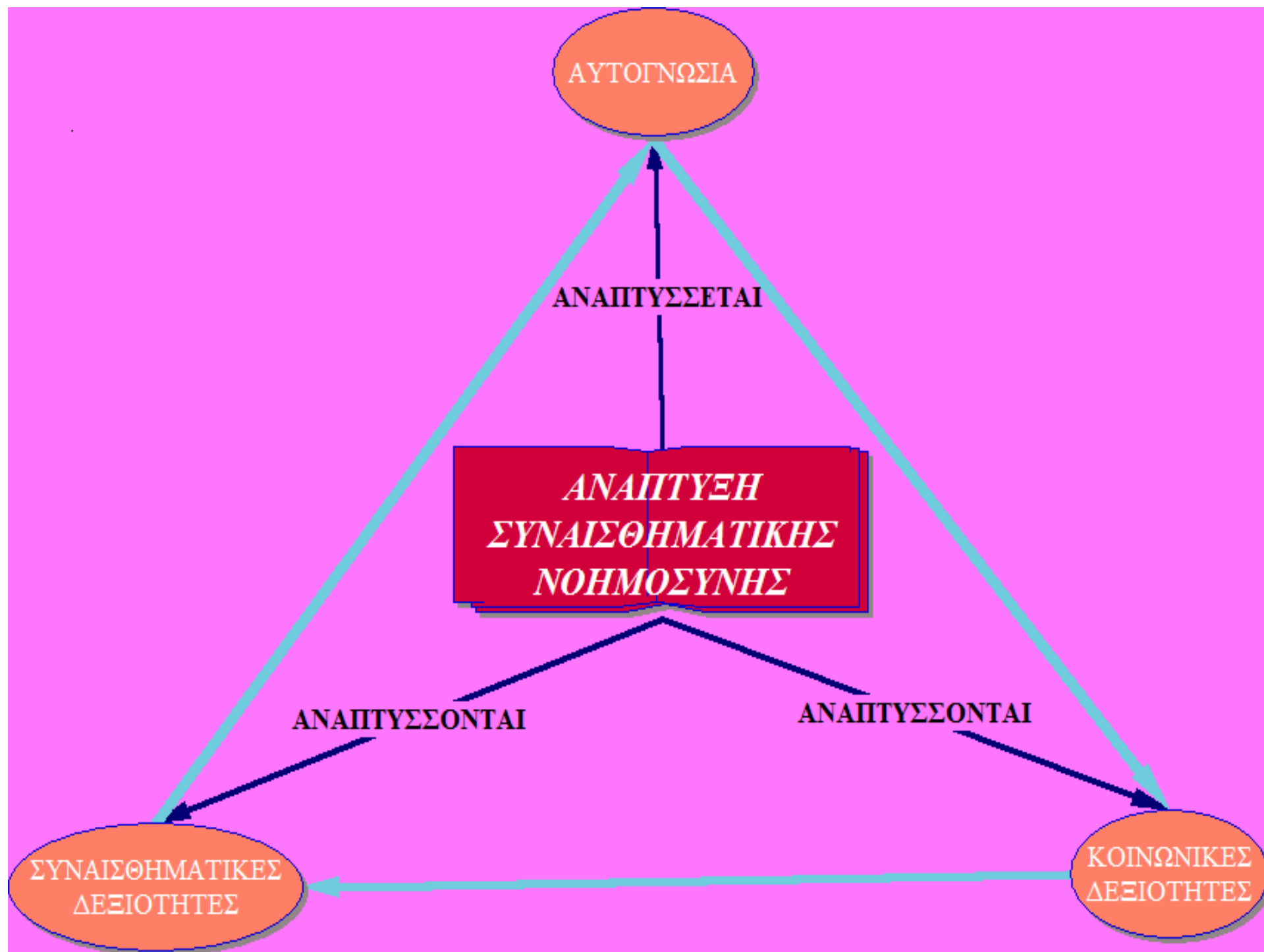
ΠΕΡΗΦΑΝΙΑ

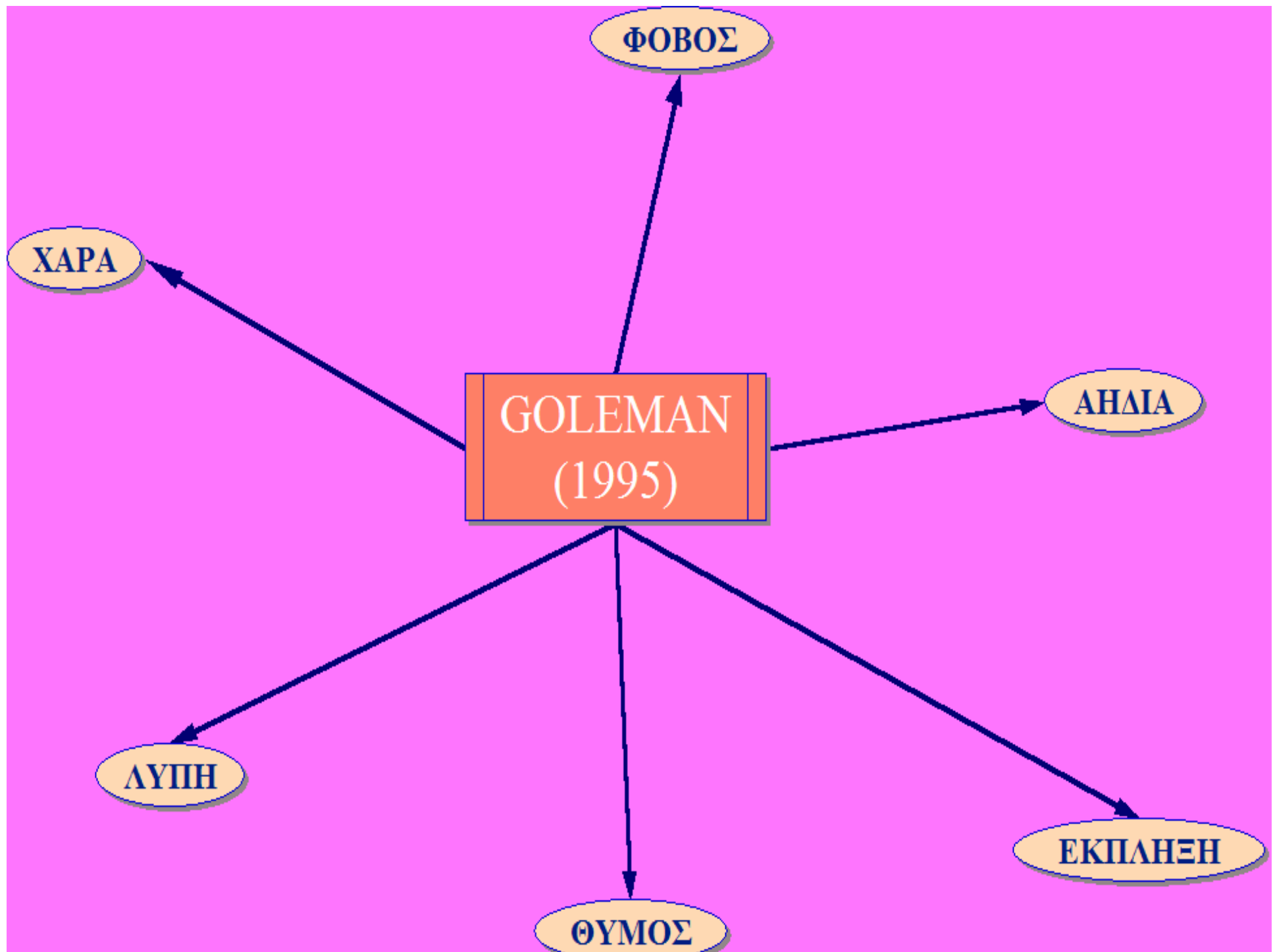


ΣΥΓΚΙΝΗΣΗ

ΦΟΒΟΣ

ΧΑΡΑ





**ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ**

**3
ΕΝΟΤΗΤΕΣ**

1η ΕΝΟΤΗΤΑ



ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΕΛΛΙΠΩΝ ΠΡΟΤΑΣΕΩΝ ΟΙ
ΟΠΟΙΕΣ ΘΕΩΡΟΥΝΤΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΣΟΝ
ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΚΑΛΥΨΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

2η ΕΝΟΤΗΤΑ



ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΩΝ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

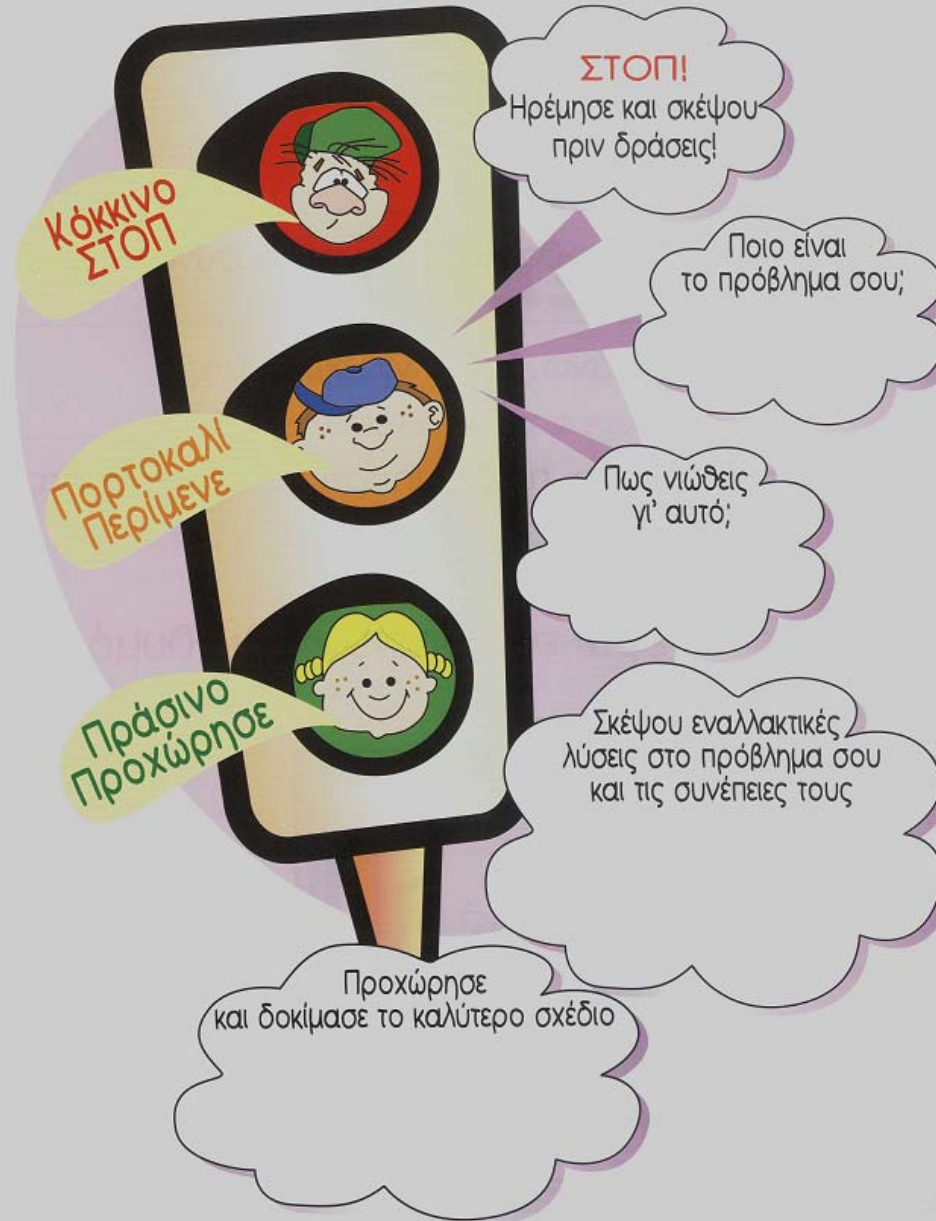
- ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ
- Ο ΚΡΥΜΜΕΝΟΣ ΘΗΣΑΥΡΟΣ
- ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ
- STOP (ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ)
- Ο ΣΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣ ΤΗΣ ΤΡΟΧΑΙΑΣ
- ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ
- ΣΧΕΔΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

3η ΕΝΟΤΗΤΑ



ΕΝΑΣ ΧΑΡΤΗΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΑ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ...ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΚΟΛΗ
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΔΙ.

Ο ΣΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣ ΤΗΣ ΤΡΟΧΑΙΑΣ



ΣΧΕΔΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΟΝΟΜΑ: _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

Πότε νιώθω;

Είναι θετικό ή αρνητικό συναίσθημα;

Τι κάνω όποτε νιώθω;

***Εάν χρειαστώ βοήθεια, ποιος μπορεί να με
βοηθήσει;***

**Αυτός- η, είμαι εγώ όποτε
νιώθω.....**



"Είναι μόνο η καρδιά
που μπορεί να δει τα
αληθή, η ουσία δεν είναι
ορατή στο γυμνό μάτι"
Antoine de Saint-Exupery



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
"Η ΕΞΥΠΝΗ ΚΑΡΔΙΑ"

Διάσημοι επιστήμονες έχουν πει ότι οι ανακαλύψεις τους αποτελούν ,απλά, αποκαλύψεις των μυστικιστών του παρελθόντος. Ακόμα και ο αλαζονικά σκεπτόμενος Φρόυντ έγραψε, "όπου κι αν πάω , βρίσκω έναν ποιητή που έχει πάει εκεί πριν από εμένα". Οι ποιητές και οι μυστικιστές γνώριζαν από πάντα ότι η αληθινή ευφυΐα είναι μια ευλογία του μυαλού και της καρδιάς, της σκέψης και του αισθήματος. Και τώρα η ψυχολογία προχωρά προς έναν ορισμό του τι μπορεί να είναι η EI (Emotional Intelligence).

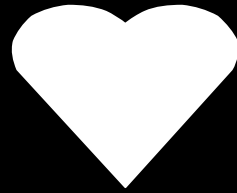


EMOTIONAL INTELLIGENCE

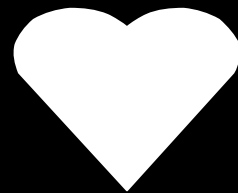
Mayer and Salovey
(1990)

- 1) Να γνωρίζεις πώς νιώθεις, πώς νιώθουν οι άλλοι και τι πρέπει να κάνεις για αυτό.
- 2) Να γνωρίζεις τι σε κάνει να αισθάνεσαι καλά, τι σε κάνει να αισθάνεσαι άσχημα και πώς να πας από το "καλά" στο "άσχημα".
- 3) Η συναισθηματική αυτογνωσία, η ευαισθησία και οι διαχειριστικές ικανότητες που μας βοηθούν να μεγιστοποιήσουμε την μακροπρόθεσμη ευτυχία και επιβίωσή μας.





“ Η συναισθηματική νοημοσύνη περικλείει την ικανότητα να αντιλαμβάνεσαι με ακρίβεια, να εκτιμάς και να εκφράζεις το συναίσθημα, την ικανότητα να αναδύεις και να γεννάς συναισθήματα όταν αυτά βοηθούν τη σκέψη, την ικανότητα να καταλαβαίνεις το συναίσθημα και την συναισθηματική γνώση, και την ικανότητα να ελέγχεις τα συναισθήματα ώστε να προωθείς τη συναισθηματική και διανοητική ανάπτυξη “



ΤΕΛΟΣ

