

11 93766

159-923 + 005.963

Преводът е направен по изданието:

Daniel Goleman & Cary Cherniss

**OPTIMAL**

*The Emotionally Intelligent Organization*

First published by HarperCollins Books

Copyright © 2023 by Daniel Goleman

All rights reserved.

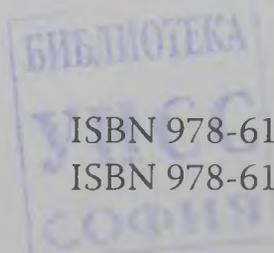


© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Гаяне Минасян, превод, 2024

© Татяна Йович, оформление на корицата, 2024



ISBN 978-619-01-1414-7 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-1415-4 (твърда подвързия)

СН: 114921

Даниъл Голман и Кери Чърнис

# ОПТИМУМЪТ

ЕМОЦИОНАЛНО ИНТЕЛИГЕНТНАТА  
ОРГАНИЗАЦИЯ

Превод от английски  
*Гаяне Минасян*

**НЕ СЕ ИЗНАСЯ**



11 93766

159.923 + 005.963

Преводът е направен по изданието:

Daniel Goleman & Cary Cherniss

**ОПТИМАЛ**

*The Emotionally Intelligent Organization*

First published by HarperCollins Books

Copyright © 2023 by Daniel Goleman

All rights reserved.

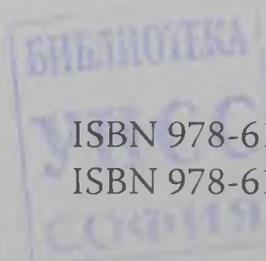


© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Гаяне Минасян, превод, 2024

© Татяна Йович, оформление на корицата, 2024



ISBN 978-619-01-1414-7 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-1415-4 (твърда подвързия)

# Съдържание

Въведение | Зоната, в която човек функционира оптимално ..... 7

## ЧАСТ I

### Към оптимално функциониране чрез емоционална интелигентност

- 1 | Оптималният Аз ..... 15
- 2 | Емоционална интелигентност, професионални постижения  
и финансови резултати ..... 26

## ЧАСТ II

### Детайлен поглед към емоционалната интелигентност

- 3 | Емоционалната интелигентност накратко ..... 41
- 4 | Практическо приложение на самоосъзнатостта ..... 49
- 5 | Самообладание ..... 61
- 6 | От прегаряне към устойчивост ..... 76
- 7 | Съпричастност ..... 92
- 8 | Управяване на взаимоотношенията ..... 111

## ЧАСТ III

### Емоционалната интелигентност на работното място

- 9 | Многото наименования на емоционалната интелигентност 131
- 10 | Емоционално интелигентно лидерство ..... 143
- 11 | Емоционално интелигентни екипи ..... 163
- 12 | Ефективно обучение по емоционална интелигентност ..... 183
- 13 | Изграждане на култура на емоционална интелигентност .... 198

## Част IV

**Бъдещето на емоционалната интелигентност**

14   Най-важната комбинация.....	215
15   Новаторство и системи .....	232
Благодарности .....	247
Бележки .....	249
За авторите.....	271