

Wprowadzenie (13)

O autorze (19)

Podziękowania (21)

Rozdział 1. Jak za pomocą inteligencji emocjonalnej radzić sobie z toksycznymi szefami i podwładnymi (23)

- Nasz punkt wyjścia (23)
- Inteligencja emocjonalna a radzenie sobie z trudnymi ludźmi (25)
- Rozwijanie inteligencji emocjonalnej (27)
- Przyczyny toksycznych zachowań (28)
- Dlaczego mamy rozumieć toksyczne osoby (29)
- Próby racjonalizacji zachowań destrukcyjnych - mity (31)
- Polecana lektura (32)

Część I Kierownicy o usposobieniu narcystycznym (33)

- Definicja narcyzmu (33)
- Źródła narcyzmu destruktywnego (34)
- Zdrowe poczucie własnej wartości a narcyzm destruktywny (36)
- Rodzaje kierowników narcystycznych (36)
- Czynniki pogłębiające narcyzm (39)
- Przegląd Część I (39)
- Polecane materiały dodatkowe (40)

Rozdział 2. Megalomania (41)

- Wpływ kierowników megalomanów na organizację (42)
- Źródła megalomanii (43)
- Podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną w relacjach z megalomanami (47)
- Wnioski (53)
- Twoja kolej (55)
- Polecana lektura (56)

Rozdział 3. Mania kontrolowania (57)

- Maniaci kontrolowania - podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną (60)
- Wnioski (61)
- Twoja kolej (62)

Rozdział 4. Paranoja (65)

- Przyczyny paranoi (66)
- Wpływ kierowników cierpiących na paranoję (67)
- Jak sobie radzić z paranoikami - podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną (69)
- Wnioski (71)
- Twoja kolej (71)
- Polecana lektura (73)

Część II Nieetyczni kierownicy (75)

- Przegląd Część II (76)

Rozdział 5. Kierownicy o nastawieniu antyspołecznym (79)

- Jak radzić sobie z antyspołecznymi kierownikami - podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną (82)
- Wnioski (85)
- Twoja kolej (87)
- Polecana lektura (87)

Rozdział 6. Nieetyczni oportuniści (89)

- Wpływ na organizację (92)
- Jak radzić sobie z kierownikami postępującymi nieetycznie - podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną (92)
- Wnioski (95)
- Twoja kolej (97)
- Polecana lektura (98)

Część III Agresja wśród kierowników (99)

- Liczne oblicza agresji (100)
- Przegląd Część III (100)

Rozdział 7. Bezwzględni kierownicy (105)

- Podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną wobec kierowników bezwzględnych (108)
- Wnioski (110)
- Twoja kolej (110)
- Polecana lektura (112)

Rozdział 8. Kierownicy zastraszający innych (113)

- Rezultaty działania prześladowców (113)
- Podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną wobec kierowników tyranów (116)
- Wnioski (118)
- Twoja kolej (119)
- Polecana lektura (119)

Rozdział 9. Kierownicy o instynktach morderczych (121)

- Wnioski (127)
- Twoja kolej (127)
- Polecana lektura (127)

Rozdział 10. Molestowanie seksualne (129)

- Czy to już jest molestowanie seksualne (130)

- Podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną wobec molestowania seksualnego (135)
- Randki i flirty w pracy (139)
- Wnioski (140)
- Twoja kolej (140)
- Polecana lektura (141)

Rozdział 11. Kierownicy szowiniści (143)

- Dlaczego ludzie dręczą i dyskryminują innych (143)
- Koszty dręczenia i dyskryminowania innych (143)
- Podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną wobec kierowników szowinistów (145)
- Wnioski (150)
- Twoja kolej (150)

Rozdział 12. Wybuchowi kierownicy (151)

- Przyczyny zachowania wybuchowego kierownika (151)
- Czynniki wzmagające wybuchowość (152)
- Wpływ wybuchowych kierowników na firmę (153)
- Podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną wobec wybuchowych kierowników (154)
- Rozładowywanie sytuacji (154)
- Jak poradzić sobie z własnymi uczuciami (158)
- Rady dla szefów działów HR i kierowników wyższego szczebla (159)
- Wnioski (160)
- Twoja kolej (160)
- Polecana lektura (161)

Rozdział 13. Nadpobudliwi kierownicy (163)

- Podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną wobec nadpobudliwych kierowników (166)
- Wnioski (167)
- Twoja kolej (169)
- Polecana lektura (169)

Rozdział 14. Przyczyny agresji (171)

- Trzy teorie dotyczące agresji (171)
- Czynniki wpływające na agresję (173)
- Psychologiczne i emocjonalne problemy zwiększające agresję (174)
- Kultura organizacji i agresja (176)
- Dynamika grupowa (176)
- Dlaczego uciekamy się do agresji (177)
- Wnioski (177)
- Polecana lektura (178)

Rozdział 15. Jak stawić czoła agresji (179)

- Agresywni kierownicy w firmie (179)
- Agresja a asertywność (180)
- Jak sobie radzić z agresywnymi ludźmi (183)
- Powstrzymywanie się przed agresją to uniknięcie autodestrukcji (183)
- Wnioski (186)
- Polecana lektura (187)

Część IV Kierownicy nieelastyczni (189)

- Rodzaje nieelastycznych kierowników (190)
- Nieelastyczni kierownicy i agresja (192)
- Przegląd Część IV (192)
- Polecana lektura (193)

Rozdział 16. Kierownicy kompulsywni (ogarnięci obsesją) (195)

- Podłoże zachowań kompulsywnych (196)
- Co przyczynia się do powstawania osobowości obsesyjno-kompulsywnych (197)
- Podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną wobec kierowników kompulsywnych (200)
- Wnioski (203)
- Twoja kolej (205)
- Polecana lektura (205)

Rozdział 17. Kierownicy autorytarni (207)

- Podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną wobec kierowników autorytarnych (210)
- Wnioski (211)
- Twoja kolej (211)
- Polecana lektura (213)

Rozdział 18. Dyktatorzy (215)

- Podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną wobec kierowników dyktatorów (217)
- Wnioski (217)
- Twoja kolej (219)

Rozdział 19. Opozycjoniści (221)

- Podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną wobec kierowników opozycjonistów (222)
- Wnioski (223)
- Twoja kolej (223)

Rozdział 20. Kierownicy pasywno-agresywni (225)

- Podejście wykorzystujące inteligencję emocjonalną wobec kierowników pasywno-agresywnych (226)

- Wnioski (229)
- Twoja kolej (229)

Rozdział 21. Wpływ kierowników nieelastycznych (233)

- Jak kierownicy nieelastyczni wpływają na pracę firmy (233)
- Dlaczego nieelastyczni kierownicy awansują (234)
- Czynniki wpływające na to, że nieelastyczni kierownicy awansują (234)
- Rozwiązanie problemu (235)
- Wnioski (238)

Część V Kierownicy upośledzeni (239)

- Przegląd Część V (240)
- Polecana lektura (241)

Rozdział 22. ADHD (243)

- Wpływ ADHD na kierowników (244)
- Kontrola nad ADHD (244)
- Jak radzić sobie z kierownikami cierpiącymi na ADHD (246)
- Wnioski (246)
- Polecana lektura (246)

Rozdział 23. Zaburzenia lękowe (247)

- Zaburzenia lękowe uogólnione (247)
- Zespół lęku społecznego (248)
- Lęk paniczny (249)
- Fobia prosta (250)
- Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (250)
- Leczenie zaburzeń lękowych (252)
- Wnioski (252)
- Polecana lektura (252)

Rozdział 24. Depresja (253)

- Często ignorowany powszechny problem (253)
- Wpływ depresji (253)
- Źródła depresji (254)
- Żałoba (256)
- Jak radzić sobie z depresją (256)
- Jak radzić sobie ze współpracownikami w stanie depresji (257)
- Wnioski (257)
- Twoja kolej (257)
- Polecana lektura (258)

Rozdział 25. Zespół stresu pourazowego (259)

- Leczenie (261)

- Jak radzić sobie ze współpracownikami będącymi pod wpływem stresu pourazowego (261)
- Wnioski (262)
- Polecana lektura (262)

Rozdział 26. Wypalenie (263)

- W jaki sposób radzić sobie z ryzykiem wypalenia (265)
- Wnioski (267)
- Twoja kolej (268)
- Polecana lektura (269)

Rozdział 27. Zaburzenia dwubiegunowe (271)

- Jak radzić sobie z kierownikami cierpiącymi na zaburzenia dwubiegunowe (274)
- Wnioski (274)
- Polecana lektura (274)

Rozdział 28. Nadużywanie alkoholu i narkotyków (275)

- Czynniki prowadzące do nadużywania substancji psychoaktywnych (276)
- Podstawy leczenia uzależnień od alkoholu i narkotyków (277)
- Wnioski (279)
- Polecana lektura (280)

Część VI Rozwijanie inteligencji emocjonalnej i korzystanie z niej (281)

- Przegląd Część VI (281)

Rozdział 29. Rozwijanie inteligencji emocjonalnej (283)

- Jak przetrwać toksyczne zachowania (283)
- Kontrola interpretacji znaczenia zdarzeń (285)
- Radzenie sobie z własnymi uczuciami (285)
- Wnioski (288)
- Twoja kolej (288)

Rozdział 30. Stosowanie inteligencji emocjonalnej w celu rozwoju firmy (291)

- Reakcje organizacji na toksycznych kierowników (291)
- Różne oblicza narcyzmu (292)
- Jak to możliwe, że toksyczni kierownicy mogą przetrwać i dobrze prosperować (295)
- Wążac wady i zalety narcystycznych kierowników (297)
- Barbarzyńcy u bram (297)
- Wnioski (299)
- Twoja kolej (299)

Dodatek (301)

Skorowidz (307)