

# Περιεχόμενα

<b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</b>	<b>11</b>
<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b>	<b>15</b>
<b>ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ</b>	<b>17</b>
Κατηγοριοποίηση των συναισθημάτων .....	18
Η εξελικτική θεωρία του συναισθήματος .....	18
Η θεωρία των βασικών/διακριτών συναισθημάτων .....	18
Η θεωρία συναισθημάτων του Plutchik (1980).....	20
Η θεωρία των θετικών συναισθημάτων της Fredrickson (2001) .....	22
Η θεωρία του Lazarus (1982) .....	23
Η θεωρία συναισθημάτων των William James & Carl Lange (1922) .....	23
Η θεωρία συναισθημάτων των Walter Cannon & Philip Bard (1930) .....	25
Η θεωρία των δύο παραγόντων των Stanley Schachter & Jerome Singer (1960) .....	26
Η θεωρία των συναισθημάτων του Frijda (1987) .....	26
Η θεωρία της προσκόλλησης του Bowlby (1969).....	27
Η θεωρία της θυμικής πρόσδοσης του Bower (1983).....	29
Ο τροχός συναισθημάτων (Feeltrace) της Whissell (1989) .....	30
Η επικοινωνιακή θεωρία των συναισθημάτων των Oatley & Johnson – Laird (1987) .....	31
Η θεωρία των Ortony, Clore & Collins (1988).....	32
Η θεωρία της γραφής του συναισθήματος του Pennebaker (1986) .....	32
<b>ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ</b>	<b>35</b>
Το θεωρητικό μοντέλο του Bar-On (2002).....	36
Το θεωρητικό μοντέλο των Mayer, Salovey & Caruso (2004).....	37

# Περιεχόμενα

Το θεωρητικό μοντέλο του Goleman (1995) .....	<b>38</b>
Το θεωρητικό μοντέλο των Cooper & Orioli (1996) .....	<b>40</b>
Το θεωρητικό μοντέλο των Petrides & Furnham (2001).....	<b>41</b>
Έκφραση συναισθημάτων .....	<b>42</b>
<b>ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ</b>	<b>45</b>
Συναισθηματική Νοημοσύνη και Συναισθηματικός Έλεγχος .....	<b>51</b>
<b>Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ</b>	<b>53</b>
Η συναισθηματική επίγνωση του εκπαιδευτικού.....	<b>58</b>
Τα χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη.....	<b>61</b>
Χαρακτηριστικά για τον εκπαιδευτικό-καλό γνώστη του αντικειμένου του .....	<b>66</b>
Χαρακτηριστικά που αναφέρονται στις ικανότητες του αποτελεσματικού εκπαιδευτικού .....	<b>66</b>
Χαρακτηριστικά που αναφέρονται στη συναισθηματική νοημοσύνη του εκπαιδευτικού .....	<b>66</b>
Το προσωπικού στιλ συμπεριφοράς του εκπαιδευτικού .....	<b>68</b>
Ο ρόλος της τάξης στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης .....	<b>72</b>
Γενικοί παράγοντες που επηρεάζουν το συναισθηματικό κλίμα της τάξης.....	<b>75</b>
Ο ρόλος της σκέψης στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης .....	<b>76</b>
Ενεργητική ακρόαση: Απαραίτητη συναισθηματική δεξιότητα .....	<b>79</b>
Δεξιότητες του εκπαιδευτικού για αποτελεσματική ενεργητική ακρόαση .....	<b>80</b>

# Περιεχόμενα

<b>ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ</b>	<b>83</b>
Η σημασία της εσωτερικής ομιλίας.....	92
Η σημασία της σωστής αναπνοής.....	94
Η σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας του εκπαιδευτικού στην τάξη .....	95
Οι ζώνες του προσωπικού χώρου του μαθητή.....	99
Βλεμματική επικοινωνία στην τάξη.....	101
Ακουστική επικοινωνία στην τάξη .....	101
<b>Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ</b>	<b>103</b>
Συμπλήρωση προτάσεων .....	103
Αυτοσεβασμός .....	105
Συναισθηματική επίγνωση .....	109
Θετική διεκδικητικότητα .....	113
Ανεξαρτησία .....	116
Αυτοπραγμάτωση.....	119
Ενσυναίσθηση.....	125
Κοινωνική υπευθυνότητα .....	130
Διαπροσωπικές σχέσεις .....	133
Διαχείριση του άγχους .....	139
Έλεγχος των παρορμήσεων .....	146
Έλεγχος της πραγματικότητας .....	149
Ευελιξία .....	152
Επίλυση προβλημάτων .....	155
Αισιοδοξία .....	158
Ευτυχία .....	161
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>167</b>