

# СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Введение .....  | 4  |
| Как понимать себя и других и управлять эмоциями .....     | 7  |
| Как эффективно общаться и разрешать конфликты .....       | 16 |
| Как развивать уверенность в себе .....                    | 22 |
| Как развивать себя и становиться увереннее .....          | 28 |
| Как принимать решения .....                               | 35 |
| Как ставить цели и добиваться успеха .....                | 42 |
| Профилактика вредных привычек .....                       | 48 |
| Насилие и травля. Как не допустить и как защититься ..... | 55 |