

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	13
Rozdział 1. Wprowadzenie	17
Źródła inspiracji	20
Definiowanie coachingu	21
Instrumenty zasadnicze każdego trenera	22
Definicje coachingu	27
Rozdział 2. Podstawowe problemy coachingu — nowe umiejętności	29
Komunikacja	29
Kto tu rządzi?	39
Informacja zwrotna	46
Prezentacja	52
Konflikt interpersonalny	69
W ślepym zaułku	89
Konflikty wewnętrzne	96
Oddziaływanie	116
Rozdział 3. Czynniki wywołujące zmiany	125
Dialog wewnętrzny i samoocena	126
Emocje	133
Autentyzm	148
Negatywizm	153
Przekonania ograniczające i reguły postępowania z nimi	157
Brak motywacji do dokonywania zmian	159
Hierarchia poziomów logicznych	159
Pokonywanie kolejnych poziomów logicznych	163
Motywacja	174
Rozdział 4. Coaching w praktyce — zagadnienia organizacyjne	195
Coaching dorywczy	195
Outsourcing trenerów — za i przeciw	196
Coaching prowadzony z wewnątrz	198
Przed kim odpowiada trener?	199
Jak przekonać podwładnych do coachingu?	200
Podopieczny powinien wiedzieć z wyprzedzeniem, czego może się spodziewać	201

Pierwsze spotkanie — przygotowanie do pracy	202
Wprowadzenie i omówienie oczekiwań	203
Sesje coachingowe — zagadnienia natury logistycznej	205
Zachowanie trenera w trakcie sesji coachingowej	206
Neutralność	208
Wyrażanie empatii i współczucia	210
Stymulowanie i kierowanie	212
Oddychanie	213
Całkowita uwaga	213
Zmysły	214
Instynkt	215
Odzwierciedlanie problemów i języka	216
Kończenie sesji	216
Praca, jaką podopieczny wykonuje poza sesją	217
Praca, jaką trener wykonuje po odbyciu sesji	218
Rozdział 5. Modele rozwojowe	219
Elastyczność doboru metod coachingowych w organizacjach	220
Czysty język	221
Modelowanie symboliczne	222
Trans	223
Coaching konwersacyjny	224
Coaching prowokacyjny	226
Metoda coachingowa STEPPPA	229
Uwagi na temat narzędzi profilowania osobowości	233
Preferencje w myśleniu — filtry broniące nas przed światem	234
Rozdział 6. Rozwój trenera	247
Nastawienie trenera	247
Coaching a koncepcja wewnętrznej gry	248
Nastawienie	250
Podstawowe wartości i przekonania	251
Przywództwo usługujące	253
Zaklinanie ludzi	253
Stwarzanie odpowiednich warunków	255
Coaching prowadzony w grupach	256
Autocoaching	258
Trener w roli podopiecznego i obserwatora	259
Zmiana parametrów coachingowych	260
Dwóch na jednego	261
Warsztaty	263
Inspiracja	264
Oferta akademicka	265

Rozdział 7. Pozostałe narzędzia i rodzaje interwencji coachingowych	267
Pytania	267
Pytania bezkontekstowe	269
Wirtualna oś czasu	272
Metafory i symbole	273
Opowiadanie historii	276
Rozdział 8. Coaching — pułapki i metody ich unikania	283
Projekcja psychologiczna	284
Kontrprzeniesienie i inspiracja	285
Dystans	287
Interpretacja	288
Przeniesienie	291
Zainteresowanie trenerem	293
Inne zagadnienia związane z dynamiką procesu coachingu	296
Etyka	297
Dobry początek	298
Kończenie sesji w odpowiednim momencie	299
Rozdział 9. Mentoring i e-mentoring	301
Mentoring	301
E-mentoring	305
Słowniczek najważniejszych pojęć związanych z coachingiem	309
Dodatek A Krótka historia coachingu	323
Dodatek B Światopogląd podopiecznego trenera	327
Dodatek C Opinie użytkowników programu Ask Max	331
Dodatek D Kodeks etyczny i metodologia e-mentoringu	333
Dodatek E Przykładowy kwestionariusz e-mentora	339
Dodatek F Zasoby internetowe	343
Bibliografia	347
O autorze	351
Skorowidze	353
1. Wskazówki językowe	353
2. Narzędzia	355
3. Skorowidz	357