



MATERIAŁY  
W WERSJI  
ELEKTRONICZNEJ

# COACHING

ŁUKASZ T. **Marciniak**

SYLWIA **Rogala-Marciniak**

10 nowych  
narzędzi!

**Zbiór narzędzi wspierania rozwoju**



ABC

a Wolters Kluwer business

**wydanie II poszerzone**

---

# Spis treści

---

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| Spis formularzy .....                                          | 9          |
| Wstęp .....                                                    | 13         |
| Zestawienie narzędzi według celów i zastosowania .....         | 17         |
| <b>Rozdział 1. Narzędzia badania potrzeb rozwojowych .....</b> | <b>23</b>  |
| Karta wywiadu ukierunkowanego .....                            | 25         |
| Karta obserwacji .....                                         | 31         |
| Formularz informacji opisowych .....                           | 37         |
| Formularz skali zmian .....                                    | 43         |
| Kwestionariusz precoachingowy .....                            | 49         |
| Kwestionariusz odpowiedzi zogniskowanych .....                 | 57         |
| Kwestionariusz indywidualnych strategii działania .....        | 63         |
| Diagram autoanalizy .....                                      | 69         |
| <b>Rozdział 2. Narzędzia organizacji procesu .....</b>         | <b>75</b>  |
| Łuk zmiany .....                                               | 77         |
| Krzywa Fishera .....                                           | 83         |
| Spirala doskonalenia .....                                     | 89         |
| Pętle rozwoju .....                                            | 95         |
| Model GROW .....                                               | 101        |
| Model CARE .....                                               | 107        |
| Drabina procesu .....                                          | 113        |
| <b>Rozdział 3. Narzędzia budowania relacji .....</b>           | <b>119</b> |
| Kontrakty indywidualne .....                                   | 121        |
| Moja najlepsza oferta .....                                    | 127        |
| Czarno-biała lista zachowań .....                              | 131        |
| Karta „Ścisłe tajne” .....                                     | 137        |
| Pytania „zmiękczone” relację .....                             | 141        |
| Werbalne sposoby słuchania .....                               | 145        |
| Karta kontrolna partnerstwa .....                              | 151        |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Rozdział 4. Narzędzia tworzenia wizji i wyznaczania celów</b> | 157 |
| Karta SMART                                                      | 159 |
| Matryca projektowania celów                                      | 163 |
| Piramida poziomów logicznych                                     | 171 |
| Lista gdybania                                                   | 177 |
| Linie czasu                                                      | 183 |
| Koło rozwojowe                                                   | 189 |
| Indywidualna misja                                               | 195 |
| Indywidualny plan rozwoju                                        | 199 |
| Ukryte pole                                                      | 203 |
| <b>Rozdział 5. Narzędzia pracy z motywacją i wartościami</b>     | 209 |
| Karta przekonań i wartości                                       | 211 |
| Karta odkrywania motywacji                                       | 217 |
| Piramida motywacji                                               | 221 |
| Arkusz hierarchii wartości                                       | 227 |
| Działanie FLOW                                                   | 231 |
| Arkusz wartości zawodowych                                       | 237 |
| Bezludna wyspa                                                   | 241 |
| Adwokat diabła                                                   | 245 |
| Najgorszy możliwy scenariusz                                     | 251 |
| <b>Rozdział 6. Narzędzia twórczego myślenia</b>                  | 257 |
| Trzy role Walta Disneya                                          | 259 |
| Twórcza wizualizacja siebie                                      | 265 |
| Równowaga jin-jang                                               | 271 |
| Skrzynka morfologiczna                                           | 275 |
| Wachlarz koncepcji                                               | 283 |
| Synergia perspektyw                                              | 289 |
| <b>Rozdział 7. Narzędzia refleksji</b>                           | 295 |
| Matryca kontekstu zmiany                                         | 297 |
| Okno Johari                                                      | 303 |
| Mapa sytuacyjna                                                  | 311 |
| Perspektywa 3D                                                   | 315 |
| Analiza pola sił                                                 | 321 |
| Analiza trendu                                                   | 327 |
| Lewa kolumna                                                     | 333 |
| Karta dwudziestu stwierdzeń                                      | 339 |
| <b>Rozdział 8. Narzędzia przełamywania impasu</b>                | 345 |
| Barometr relacji                                                 | 347 |
| Diagram Ishikawy                                                 | 353 |
| Gremliny                                                         | 359 |
| Wewnętrzny krytyk                                                | 365 |

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| Pięć razy „dlaczego” .....                                | 371        |
| Plan realisty .....                                       | 377        |
| <b>Rozdział 9. Narzędzia ewaluacji procesu .....</b>      | <b>383</b> |
| Arkusz post-sesji .....                                   | 385        |
| Dziennik rejsu .....                                      | 391        |
| Formularz zewnętrznej informacji zwrotnej .....           | 397        |
| Diagram przemiany .....                                   | 403        |
| Formularz przebiegu coachingu .....                       | 409        |
| <b>Rozdział 10. Narzędzia w odmianach coachingu .....</b> | <b>413</b> |
| Fundamenty domu .....                                     | 415        |
| Karty czasu .....                                         | 421        |
| Połącz w parę .....                                       | 427        |
| Szkatułka zdrowia .....                                   | 433        |
| Wartość wyboru .....                                      | 439        |
| Wewnętrzne sanktuarium .....                              | 445        |
| Bibliografia .....                                        | 451        |
| O autorach .....                                          | 455        |

---

## Spis formularzy

---

|                |                                                       |     |
|----------------|-------------------------------------------------------|-----|
| FORMULARZ 1.1. | Karta wywiadu ukierunkowanego .....                   | 29  |
| FORMULARZ 1.2. | Karta obserwacji .....                                | 35  |
| FORMULARZ 1.3. | Formularz informacji opisowych .....                  | 41  |
| FORMULARZ 1.4. | Formularz skali zmian .....                           | 47  |
| FORMULARZ 1.5. | Kwestionariusz precoachingowy .....                   | 53  |
| FORMULARZ 1.6. | Kwestionariusz odpowiedzi zogniskowanych .....        | 61  |
| FORMULARZ 1.7. | Kwestionariusz indywidualnych strategii działania ... | 67  |
| FORMULARZ 1.8. | Diagram autoanalizy .....                             | 73  |
| FORMULARZ 2.1. | Łuk zmiany .....                                      | 81  |
| FORMULARZ 2.2. | Krzywa Fishera .....                                  | 87  |
| FORMULARZ 2.3. | Spirala doskonalenia .....                            | 93  |
| FORMULARZ 2.4. | Pętle rozwoju .....                                   | 99  |
| FORMULARZ 2.5. | Model GROW .....                                      | 105 |
| FORMULARZ 2.6. | Model CARE .....                                      | 111 |
| FORMULARZ 2.7. | Drabina procesu .....                                 | 117 |
| FORMULARZ 3.1. | Kontrakt indywidualny .....                           | 125 |
| FORMULARZ 3.2. | Moja najlepsza oferta .....                           | 129 |
| FORMULARZ 3.3. | Czarno-biała lista zachowań .....                     | 135 |
| FORMULARZ 3.4. | Karta „Ściśle tajne” .....                            | 139 |
| FORMULARZ 3.5. | Pytania „zmiękczające” relację .....                  | 143 |

|                 |                                                                |     |
|-----------------|----------------------------------------------------------------|-----|
| FORMULARZ 3.6.  | Wербalne sposoby słuchania .....                               | 149 |
| FORMULARZ 3.7.  | Karta kontrolna partnerstwa .....                              | 155 |
| FORMULARZ 4.1.  | Karta SMART .....                                              | 161 |
| FORMULARZ 4.2.  | Matryca projektowania celów: analiza potencjalnych celów ..... | 167 |
| FORMULARZ 4.3.  | Matryca projektowania celów: klasyfikacja celów ....           | 169 |
| FORMULARZ 4.4.  | Piramida poziomów logicznych .....                             | 175 |
| FORMULARZ 4.5.  | Lista gdybania .....                                           | 181 |
| FORMULARZ 4.6.  | Linie czasu .....                                              | 187 |
| FORMULARZ 4.7.  | Koło rozwojowe .....                                           | 193 |
| FORMULARZ 4.8.  | Indywidualna misja .....                                       | 197 |
| FORMULARZ 4.9.  | Indywidualny plan rozwoju .....                                | 201 |
| FORMULARZ 4.10. | Ukryte pole .....                                              | 207 |
| FORMULARZ 5.1.  | Karta przekonań i wartości .....                               | 215 |
| FORMULARZ 5.2.  | Karta odkrywania motywacji .....                               | 219 |
| FORMULARZ 5.3.  | Piramida motywacji .....                                       | 225 |
| FORMULARZ 5.4.  | Arkusz hierarchii wartości .....                               | 229 |
| FORMULARZ 5.5.  | Działanie FLOW .....                                           | 235 |
| FORMULARZ 5.6.  | Arkusz wartości zawodowych .....                               | 239 |
| FORMULARZ 5.7.  | Bezludna wyspa .....                                           | 243 |
| FORMULARZ 5.8.  | Adwokat diabła .....                                           | 249 |
| FORMULARZ 5.9.  | Najgorszy możliwy scenariusz .....                             | 255 |
| FORMULARZ 6.1.  | Trzy role Walta Disneya .....                                  | 263 |
| FORMULARZ 6.2.  | Twórcza wizualizacja siebie .....                              | 269 |
| FORMULARZ 6.3.  | Równowaga jin-jang .....                                       | 273 |
| FORMULARZ 6.4.  | Skrzynka morfologiczna – formularz pierwszy .....              | 279 |
| FORMULARZ 6.5.  | Skrzynka morfologiczna – formularz drugi .....                 | 281 |
| FORMULARZ 6.6.  | Wachlarz koncepcji .....                                       | 287 |
| FORMULARZ 6.7.  | Synergia perspektyw .....                                      | 293 |

|                 |                                                 |     |
|-----------------|-------------------------------------------------|-----|
| FORMULARZ 7.1.  | Matryca kontekstu zmiany .....                  | 301 |
| FORMULARZ 7.2.  | Okno Johari .....                               | 307 |
| FORMULARZ 7.3.  | Okno Johari .....                               | 309 |
| FORMULARZ 7.4.  | Mapa sytuacyjna .....                           | 313 |
| FORMULARZ 7.5.  | Perspektywa 3D .....                            | 319 |
| FORMULARZ 7.6.  | Analiza pola sił .....                          | 325 |
| FORMULARZ 7.7.  | Analiza trendu. ....                            | 331 |
| FORMULARZ 7.8.  | Lewa kolumna .....                              | 337 |
| FORMULARZ 7.9.  | Karta dwudziestu stwierdzeń. ....               | 343 |
| FORMULARZ 8.1.  | Barometr relacji .....                          | 351 |
| FORMULARZ 8.2.  | Diagram Ishikawy .....                          | 357 |
| FORMULARZ 8.3.  | Gremliny. ....                                  | 363 |
| FORMULARZ 8.4.  | Wewnętrzny krytyk. ....                         | 369 |
| FORMULARZ 8.5.  | Pięć razy „dlaczego” .....                      | 375 |
| FORMULARZ 8.6.  | Plan realisty .....                             | 381 |
| FORMULARZ 9.1.  | Arkusz post-sesji .....                         | 389 |
| FORMULARZ 9.2.  | Dziennik rejsu .....                            | 395 |
| FORMULARZ 9.3.  | Formularz zewnętrznej informacji zwrotnej. .... | 401 |
| FORMULARZ 9.4.  | Diagram przemiany. ....                         | 407 |
| FORMULARZ 9.5.  | Formularz przebiegu coachingu .....             | 411 |
| FORMULARZ 10.1. | Fundamenty domu .....                           | 419 |
| FORMULARZ 10.2. | Karty czasu .....                               | 425 |
| FORMULARZ 10.3. | Połącz w parę .....                             | 431 |
| FORMULARZ 10.4. | Szkatułka zdrowia. ....                         | 437 |
| FORMULARZ 10.5. | Wartość wyboru .....                            | 443 |
| FORMULARZ 10.6. | Wewnętrzne sanktuarium .....                    | 449 |