

# Spis treści

---

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Przedmowa</b> .....                                                                                   | 7  |
| <b>Rozdział 1. Coaching oparty na wiedzy</b> .....                                                       | 11 |
| 1.1. Istota coachingu opartego na wiedzy .....                                                           | 11 |
| 1.2. Model coachingu opartego na wiedzy .....                                                            | 18 |
| 1.3. Możliwości wykorzystania coachingu opartego na wiedzy podczas<br>treningów kierowniczych .....      | 24 |
| <b>Rozdział 2. Treningi kierownicze z perspektywy konwersji wiedzy</b> .....                             | 32 |
| 2.1. Metody/techniki treningowe .....                                                                    | 32 |
| 2.1.1. Techniki treningu zdrowotnego .....                                                               | 33 |
| 2.1.2. Techniki relaksacyjne .....                                                                       | 35 |
| 2.1.3. Techniki kształtowania postaw .....                                                               | 36 |
| 2.1.4. Techniki nabywania, utrzymania i pogłębiania wiedzy ....                                          | 39 |
| 2.1.5. Techniki nabywania, utrzymania i rozwijania<br>umiejętności .....                                 | 42 |
| 2.1.6. Techniki kompilacyjne .....                                                                       | 46 |
| 2.2. Organizacja treningu .....                                                                          | 49 |
| 2.3. Kreowanie i transfer wiedzy w treningach kierowniczych .....                                        | 58 |
| 2.4. Rola trenera .....                                                                                  | 59 |
| 2.5. Relacje trener–uczestnicy treningu .....                                                            | 61 |
| <b>Rozdział 3. Warunki skutecznego coachingu opartego na wiedzy<br/>w treningach kierowniczych</b> ..... | 63 |
| 3.1. Efektywne komunikowanie się .....                                                                   | 63 |
| 3.1.1. Aktywne słuchanie .....                                                                           | 63 |
| 3.1.2. Skuteczne mówienie .....                                                                          | 69 |
| 3.1.3. Efektywne sprzężenie zwrotne .....                                                                | 71 |
| 3.1.4. Konstruktywna krytyka .....                                                                       | 75 |
| 3.2. Tworzenie pól treningowych .....                                                                    | 76 |
| 3.3. Budowanie wzajemnego zrozumienia .....                                                              | 79 |
| 3.4. Budowanie zaufania .....                                                                            | 83 |
| 3.5. Rozpoznawanie i eliminowanie zachowań defensywnych .....                                            | 84 |
| <b>Rozdział 4. Procedury i modele coachingu opartego na wiedzy<br/>w treningach kierowniczych</b> .....  | 87 |
| 4.1. Trening antystresowy .....                                                                          | 87 |
| 4.1.1. Założenia treningu antystresowego .....                                                           | 87 |

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.1.2. Przykładowy program i techniki .....                                                    | 89  |
| 4.1.3. Cele coachingu opartego na wiedzy w treningu<br>antystresowym .....                     | 90  |
| 4.1.4. Model coachingu opartego na wiedzy w treningu<br>antystresowym .....                    | 91  |
| 4.1.5. Mapy procesów w coachingu opartym na wiedzy,<br>wspierającym trening antystresowy ..... | 95  |
| 4.1.6. Efekty treningu antystresowego wspartego coachingiem<br>opartym na wiedzy .....         | 100 |
| 4.2. Trening decyzyjny .....                                                                   | 100 |
| 4.2.1. Założenia treningu decyzyjnego .....                                                    | 100 |
| 4.2.2. Przykładowy program i techniki .....                                                    | 102 |
| 4.2.3. Cele coachingu opartego na wiedzy w treningu<br>decyzyjnym .....                        | 105 |
| 4.2.4. Model coachingu opartego na wiedzy w treningu<br>decyzyjnym .....                       | 106 |
| 4.2.5. Mapy procesów w coachingu opartym na wiedzy,<br>wspierającym trening decyzyjny .....    | 110 |
| 4.2.6. Efekty treningu decyzyjnego wspartego coachingiem<br>opartym na wiedzy .....            | 114 |
| 4.3. Trening asertywności .....                                                                | 116 |
| 4.3.1. Założenia treningu asertywności .....                                                   | 116 |
| 4.3.2. Przykładowy program i techniki .....                                                    | 118 |
| 4.3.3. Cele coachingu opartego na wiedzy w treningu<br>asertywności .....                      | 121 |
| 4.3.4. Model coachingu opartego na wiedzy w treningu<br>asertywności .....                     | 121 |
| 4.3.5. Mapy procesów w coachingu opartym na wiedzy,<br>wspierającym trening asertywności ..... | 125 |
| 4.3.6. Efekty treningu asertywności wspartego coachingiem<br>opartym na wiedzy .....           | 129 |
| Zakończenie .....                                                                              | 131 |
| Bibliografia .....                                                                             | 133 |
| Słowniczek .....                                                                               | 141 |
| Indeks .....                                                                                   | 143 |