

Podziękowania | str. 7

Rozdział 1. Wprowadzenie | str. 9

Cel książki | str. 10

Czym jest coaching personalny? | str. 11

Coaching w biznesie | str. 16

Lifestyle coaching | str. 20

Porównanie coachingu i terapii | str. 20

Rozdział 2. Coaching kooperacyjny | str. 23

Czym jest coaching kooperacyjny? | str. 23

Styl nakazowy i nienakazowy | str. 23

Cechy dobrego coacha | str. 29

Rozdział 3. Zasady i przykazania coachingu | str. 31

Zasady działania coachów | str. 31

Zaangażowanie we wspieranie szkolonego | str. 32

Budowanie relacji coachingowej na prawdzie, otwartości i zaufaniu | str. 35

Szkolony jest odpowiedzialny za osiągnięte wyniki | str. 37

Szkolony może osiągnąć wyniki lepsze od obecnych | str. 40

Koncentracja na myślach i odczuciach szkolonego | str. 42

Szkoleni mogą wypracowywać idealne rozwiązania | str. 43

Rozmowa opiera się na zasadzie równości | str. 47

Rozdział 4. Podstawowe umiejętności coachingowe | str. 49

Czy każdy może prowadzić coaching? | str. 49

Umiejętność pierwsza - budowanie porozumienia i relacji | str. 50

Umiejętność druga - różne poziomy słuchania | str. 68

Umiejętność trzecia - wykorzystywanie intuicji | str. 77

Umiejętność czwarta - zadawanie pytań | str. 83

Umiejętność piąta - zapewnianie pomocnej informacji zwrotnej | str. 96

Rozdział 5. Bariery w coachingu | str. 113

Bariery fizyczne i środowiskowe | str. 113

Bariery behawioralne - czego nie robić | str. 115

Rozdział 6. Rozmowy coachingowe - ścieżka treningu | str. 137

Ścieżka treningu - podstawowe zasady | str. 137

Etap pierwszy - rozpoczęcie rozmowy | str. 139

Etap drugi - określenie tematu i celu | str. 141

Etap trzeci - wypracowanie zrozumienia | str. 147

Etap czwarty - sformułowanie ustaleń i wniosków | str. 155

Etap piąty - podsumowanie/zakończenie | str. 161
Ścieżka treningu - przyswojenie procesu | str. 163

Rozdział 7. Struktura coachingu - zlecenie i proces | str. 165

Cztery etapy realizacji zlecenia coachingu | str. 166
Etap pierwszy - określenie kontekstu coachingu | str. 168
Etap drugi - osiągnięcie zrozumienia i ustalenie kierunku | str. 178
Etap trzeci - weryfikacja/potwierdzenie wniosków | str. 186
Etap czwarty - zakończenie | str. 192
Ramy coachingu | str. 199

Rozdział 8. Dojrzałość emocjonalna i coaching | str. 202

Czym jest dojrzałość emocjonalna? | str. 202
Dojrzałość emocjonalna - cztery kompetencje | str. 207

Rozdział 9. Zostać coachem | str. 225

Co to znaczy "zostać coachem"? | str. 225
Po co zostaje się coachem? | str. 226
Coaching płatny czy bezpłatny? | str. 227
Profesjonalny coaching - "tylko coaching" czy "coaching i coś jeszcze"? | str. 229
Jakim jesteś coachem? | str. 231
Jak zostać coachem doskonałym? | str. 233

Rozdział 10. Podsumowanie i zakończenie | str. 237

Główne punkty do zapamiętania | str. 237
Przyszłość coachingu | str. 244
Wykorzystanie nauki | str. 245

Narzędzia - ćwiczenie zachowań coachingowych i tworzenia sesji | str. 247

Wprowadzenie | str. 247
Część 1. Rozwijanie umiejętności | str. 248
Ćwiczenie 1.1. Pomoc w znalezieniu odpowiedzi | str. 248
Ćwiczenie 1.2. Medytacja jako pomoc | str. 251
Ćwiczenie 1.3. Rozwój intensywnego słuchania | str. 253
Ćwiczenie 1.4. Uzyskanie informacji zwrotnej | str. 255
Ćwiczenie 1.5. Określenie jasnego celu | str. 257
Część 2. Moduły | str. 263
Moduł 2.1. Omówienie coachingu | str. 263
Moduł 2.2. Rozpoczęcie pierwszej sesji | str. 268
Moduł 2.3. Podsumowanie pierwszej sesji | str. 270
Moduł 2.4. Formularz informacji zwrotnej | str. 276

Indeks | str. 281