

Spis treści

Przedmowa sir John Whitmore, Performance Consultants International .	9
Przedmowa dr Patrick Williams, Institute for Life Coach Training	11
Podziękowania	13
Wstęp	17
Rozdział 1. Czym jest inteligencja emocjonalna?	23
Wszystko sprowadza się do wydajności	23
Czym jest inteligencja emocjonalna?	25
Ile mamy mózgów?	26
Dwa aspekty inteligencji emocjonalnej	32
Czy można udoskonalić swoją inteligencję emocjonalną?	35
Pomiar IE	38
Trwałe zmiany nie zachodzą od razu	44
Różne podejścia do IE	45
Rozdział 2. Czym jest coaching?	49
Czym jest coaching?	51
Dlaczego coaching?	58
Czym charakteryzuje się dobry coaching?	65
Co dalej? Jak wygląda przyszłość coachingu?	67
Rozdział 3. Znaczenie inteligencji emocjonalnej dla coachingu	69
Co nie gra w coachingu?	69
Emocjonalnie inteligentny coach	73
Postawy życiowe: podstawy udanego coachingu	74

Rozdział 4. Szybka droga do wydajności i rentowności	94
Wysoka cena negatywnego nastawienia	95
Równanie opisujące potencjał i wydajność	97
Wydajność indywidualna	99
Wydajność zespołowa	101
Wydajność organizacji	104
Dowody	105
Pomiar skuteczności: jaki jest twój wskaźnik ROI?	110
Rozdział 5. Udoskonalanie inteligencji emocjonalnej	116
Szacunek dla siebie	120
Szacunek dla innych	127
Świadomość siebie	132
Świadomość innych	136
Rozdział 6. Zrozumieć i wykorzystać w praktyce wartości, przekonania i nastawienia	142
Wydajność bierze się z wewnątrz	142
Wartości	145
Wpływ wartości	148
Dlaczego wartości są ważne	151
Znaczenie wartości dla coachingu	152
Wartości w organizacjach w praktyce	156
Nastawienia i przekonania	158
Co łączy wartości, nastawienia i zachowanie	161
Określanie wartości, nastawień i zachowań wewnątrz organizacji	163
Rozdział 7. Podstawowe umiejętności coacha	166
Czy słyszysz to, co ja słyszę?	167
Słuchanie IE	172
Zadawanie inteligentnych emocjonalnie pytań	174
Zadawanie pytań a coach IE	175
Empatia IE	177
Nawiązywanie więzi	178
Modele coachingu	180
Rozdział 8. Cele – od wartości do działania	185
Wszystko zaczyna się od pomysłu	186
Nawiąż emocjonalną więź ze swoimi celami	188
Umysł ponad materią	192

Czy pracowanie w sposób mądrzejszy to jedyne rozwiązanie?	194
Cele jako sposób na wcielenie wartości w życie	198
Cele – od wartości do działania	199
Rozdział 9. Podstawowe narzędzia coacha	208
Porozumienie i umowa	210
Modele coachingu	217
Pytania coachingowe	222
Rozdział 10. Etyka i najlepsze praktyki coachingu	225
Co sprawia, że chcemy być coachami?	226
Czym, według ciebie, są najlepsze praktyki?	228
Opracować kodeks	230
Jakie są najlepsze praktyki inteligentnego emocjonalnie coacha?	235
Jak było?	238
Superwizja – widok z helikoptera	240
Załącznik 1. sir John Whitmore – wywiad	248
Załącznik 2. dr Patrick Williams – wywiad	252
Załącznik 3. Tim Gallwey – wywiad	255
Załącznik 4. Kirsten M. Poulsen, EMCC – wywiad	258
Indeks	263