

Spis treści

Wstęp	7
Wskazówki dla Czytelnika – jak korzystać z książki	9
Piktogramy	12
Rozdział 1. Ruszaj w podróż z coachingiem	19
Czym jest coaching?	19
Rodzaje coachingu	20
Relacja coachingowa	21
Zasady coachingu i postawa coacha	22
Kluczowe umiejętności coacha	25
Rozdział 2. Potencjał człowieka	29
Jakim potencjałem dysponuje człowiek?	29
Świadomość potencjału człowieka a postawa coacha	31
Rozdział 3. Rozmowa coachingowa	33
Model rozmowy coachingowej	33
Model GROW	33
Model Wizja – Strategia – Determinacja	36
Rozdział 4. Narzędzia coachingowe	43
Asocjacja i dysocjacja	43
Pytania odkrywające horyzont dostępnych możliwości	48
Zmiana perspektywy	54
Burza mózgów	62
Pierwszy krok	69
Koło priorytetów	74
Matryca zarządzania czasem	87
Mapa celów i marzeń	93
Metoda lustra	96
Wizualizacja	102

Zaczynaj z wizją końca	110
Prezentacja doświadczeń	116
Analiza SWOT	121
Strategia Disneya	129
Wizualizacyjna metoda dokonywania wyborów	139
4 poziomy rozwijania umiejętności	144
Modelowanie zachowań	157
Model poziomów logicznych Diltsa	162
Mentalny mentor	169
Puszka Pandory	175
Kotwiczenie stanów i zasobów	179
Rozdział 5. Droga rozwoju coacha	185
Rozdział 6. Zaplecze coacha	189
Czy coaching jest dla Ciebie?	189
Formularz przed pierwszą sesją	190
Umowa coachingowa	193
Umowa coachingowa coach – klient – sponsor	195
Formularz przygotowania klienta do sesji	196
Formularz Koła priorytetów	197
Formularz SWOT	198
Formularz Matrycy zarządzania czasem	198
Karta obserwacji zmiany	199
Ewaluacja coachingu po sesji	200
Ewaluacja coachingu po procesie	202
Karta klienta	204
Lista przeprowadzonych sesji coachingowych dla potrzeb certyfikacji	205
O autorkach	207
Literatura cytowana i polecana	213