

Spis treści

Podziękowania / 7

Rozdział 1. Wprowadzenie / 9

Cel książki 9

Co to jest coaching? 10

Coaching w działalności gospodarczej 14

Coaching osobisty: życie i styl życia 16

Porównanie coachingu z terapią 17

Podsumowanie rozdziału 18

Rozdział 2. Coaching oparty na współpracy / 19

Co oznacza coaching oparty na współpracy? 19

Język niedyrektywny a język dyrektywny 19

Cechy dobrego trenera 24

Podsumowanie rozdziału 26

Rozdział 3. Zasady coachingu / 29

Zasady operacyjne coachingu 29

Stałe zaangażowanie na rzecz wsparcia podopiecznego 30

Budowa relacji na prawdzie, otwartości i zaufaniu 34

Odpowiedzialność podopiecznego za osiągnięte wyniki 36

Zdolność podopiecznego do osiągnięcia wyników znacznie lepszych
od aktualnych 40

Ukierunkowanie na sposób myślenia i doświadczenia podopiecznego 42

Przeświadczenie o zdolności podopiecznego do opracowania doskonałego
rozwiązania 43

Rozmowa oparta na równości 46

Podsumowanie rozdziału 47

Rozdział 4. Proces i struktura coachingu / 49

- Cztery etapy coachingu 50
- Etap pierwszy — ustalenie kontekstu coachingu 52
- Etap drugi — zrozumienie i ukierunkowanie 63
- Etap trzeci — przegląd procesu i wzmocnienie uczenia się 74
- Etap czwarty — zakończenie 80
- Struktura coachingu 86
- Podsumowanie rozdziału 88

Rozdział 5. Podstawowe umiejętności potrzebne do prowadzenia coachingu / 91

- Czy każdy może prowadzić coaching? 92
- Umiejętność pierwsza — budowa relacji 92
- Umiejętność druga — słuchanie na różnych poziomach 110
- Umiejętność trzecia — posługiwanie się intuicją 121
- Umiejętność czwarta — zadawanie pytań 126
- Umiejętność piąta — wspieranie za pomocą informacji zwrotnych 140
- Podsumowanie rozdziału 156

Rozdział 6. Bariery / 157

- Bariery fizyczne i środowiskowe 157
- Bariery związane z zachowaniem i przekonaniami trenera 159
- Podsumowanie rozdziału 180

Rozdział 7. Podsumowanie i zakończenie / 183

- Najważniejsze punkty 183
- Przyszłość coachingu 186
- Przekazywanie zdobytej wiedzy innym 187
- Podsumowanie rozdziału 188

Dodatek. Ogólna charakterystyka coachingu / 189