
Spis treści

Przedmowa	9
<i>sir John Whitmore</i>	
Przedmowa	11
<i>dr Patrick Williams</i>	
Podziękowania	13
Wstęp	15
Rozdział 1. Czym jest inteligencja emocjonalna?	21
Wszystko sprowadza się do wydajności	21
Inteligencja emocjonalna: co to jest?	23
Ile mamy mózgów?	23
Dwa aspekty inteligencji emocjonalnej	30
Czy można udoskonalić swoją inteligencję emocjonalną?	32
Pomiar inteligencji emocjonalnej	35
Trwałe zmiany nie zachodzą od razu	41
Różne podejścia do inteligencji emocjonalnej	42
Rozdział 2. Czym jest coaching?	46
Co to jest coaching?	48
Dlaczego warto stosować coaching?	54
Czym charakteryzuje się dobry coaching?	61
Co dalej? Jak wygląda przyszłość coachingu?	63
Rozdział 3. Znaczenie inteligencji emocjonalnej dla coachingu	65
Co nie gra w coachingu?	65
Emocjonalnie inteligentny coach	68
Postawy życiowe: podstawy udanego coachingu	69
Rozdział 4. Szybka droga do wydajności i rentowności	89
Wysoka cena negatywnego nastawienia	90
Równanie opisujące potencjał i wydajność	92
Wydajność indywidualna	94

Wydajność zespołowa	95
Wydajność organizacji	99
Dowody	99
Pomiar skuteczności: jaki jest twój wskaźnik ROI?	104
Rozdział 5. Udoskonalenie inteligencji emocjonalnej	109
Szacunek dla siebie	112
Szacunek dla innych	120
Świadomość siebie	124
Świadomość innych	128
Rozdział 6. Zrozumieć i wykorzystać w praktyce wartości, przekonania i nastawienia	134
Wydajność bierze się z wewnątrz	134
Wartości	137
Wpływ wartości	140
Dlaczego wartości są ważne	143
Znaczenie wartości dla coachingu	144
Wartości w organizacjach w praktyce	148
Nastawienia i przekonania	149
Co łączy wartości, nastawienia i zachowanie?	152
Określanie wartości, nastawień i zachowań wewnątrz organizacji ...	154
Rozdział 7. Podstawowe umiejętności coacha	157
Czy słyszysz to, co ja słyszę?	158
Zadawanie inteligentnych emocjonalnie pytań	165
Empatia inteligencji emocjonalnej	167
Nawiązywanie więzi	168
Modele coachingu	170
Rozdział 8. Cele – od wartości do działania	175
Wszystko zaczyna się od pomysłu	176
Umysł ponad materią	181
Czy praca w mądrzejszy sposób to jedyne rozwiązanie?	183
Cele jako sposób na wcielenie wartości w życie	187
Mapa przepływu celów	189
Rozdział 9. Podstawowe narzędzia coacha	195
Porozumienie i umowa	196
Modele coachingu	203
Pytania coachingowe	207
Rozdział 10. Etyka i najlepsze praktyki coachingu	210
Co sprawia, że chcemy być coachami?	211
Czym, według ciebie, są najlepsze praktyki?	212
Opracować kodeks	215

Jakie są najlepsze praktyki inteligentnego emocjonalnie coacha? ...	219
Jak było?	222
Superwizja – widok z helikoptera	224
Załącznik 1. Sir John Whitmore – wywiad	233
Załącznik 2. Dr Patrick Williams – wywiad	237
Załącznik 3. Tim Gallwey – wywiad	240
Załącznik 4. Kirsten M. Poulsen, EMCC – wywiad	242
Indeks	245