

SPIS TREŚCI

CZYM JEST COACHING? _____ 8

Pierwszy krok w coachingu _____ 9

Nazwa „coaching” _____ 10

Coaching, czyli zmiana _____ 11

INNE FORMY WSPIERAJĄCE ROZWÓJ _____ 16

Matryca oddziaływań edukacyjnych _____ 18

Swoboda oddziaływań _____ 19

Dyrektywność _____ 20

Gotowe rozwiązania _____ 21

Rozwiązania kreatywne _____ 22

Osie matrycy _____ 23

COACHING, CZYLI TRENING _____ 30

Coaching a terapia _____ 32

Coaching jako proces _____ 38

Relacja coachingowa _____ 39

Przekonania _____ 40

RODZAJE COACHINGU 46

Coaching biznesowy (Business coaching)	48
Coaching dla głównych menedżerów (Executive coaching)	49
Coaching menedżerski (Management coaching)	50
Coaching kariery (Career coaching)	51
Coachingi branżowe	52
Coaching sportowy (Sports coaching)	53
Coaching grupowy (Team coaching)	54
Rodzaje coachingu zmian życiowych (Life coaching)	62
Inne rodzaje coachingu	66

COACH W PROCESIE COACHINGU 70

Zasoby	71
Masz wszystkie zasoby — użyj ich	73
Realia	74
Skuteczność	75
Złam klasyczne zasady	76
Tysiąc pytań	77
Wpływ	78
Odpowiedzialność	79
Rozwiązanie istnieje	80
Zadbaj o innych	81
Działaj teraz	82

KIEDY KORZYSTAĆ Z COACHINGU? 84

Skuteczny trening 85

Algorytmy sukcesu lub porażki 87

JAK WYBRAĆ COACHA, ABY COACHING BYŁ SKUTECZNY? 92

Jak wybrać coacha? 94

Superwizja 102

Jak zostać coachem? 104

COACHING — MODEL PRACY 110

Sesje 111

Zadania domowe 116

Cele i efekty 118

Udziałowcy 121

COACHING ZACZAŁ SIĘ OD PYTAŃ 126

Rodzaje pytań 127

Pytania whitmore'owskie 132

Feedback 137

KREATYWNOŚĆ 146

Inżynier 148

Twórca 149

Najpierw twórca 150

Readaptacja – innowacja 152

Zmodyfikowana lista pytań Osborne'a 153

Skojarzenia 155

Ćwiczenia i techniki	157
Planowanie	159
Miary — SMART	160
Inne miary	163
CZYM COACHING NIE JEST	166
Mania efektywności	168
Korporacyjne zranienia	169
Cud w trzy dni	170
Obietnice bez pokrycia (treningu)	171
Przekraczanie granic	172
Szczęście od zaraz	174
Piramida	175
Manipulacja	176
SCHEMAT COACHINGU	180
Cel	182
Efekty	183
Miary	184
Pytania whitmore'owskie	185
Plany	186
Ćwiczenia	187
Zadania domowe	188
Feedback	190
Ocena rezultatów	192
PODSUMOWANIE	193