
Spis treści

Spis formularzy	9
Wstęp	13
Zestawienie narzędzi według celów i zastosowania	17
Rozdział 1. Narzędzia badania potrzeb rozwojowych	23
Karta wywiadu ukierunkowanego	25
Karta obserwacji	31
Formularz informacji opisowych	37
Formularz skali zmian	43
Kwestionariusz precoachingowy	49
Kwestionariusz odpowiedzi zogniskowanych	57
Kwestionariusz indywidualnych strategii działania	63
Diagram autoanalizy	69
Rozdział 2. Narzędzia organizacji procesu	75
Łuk zmiany	77
Krzywa Fishera	83
Spirala doskonalenia	89
Pętle rozwoju	95
Model GROW	101
Model CARE	107
Drabina procesu	113
Rozdział 3. Narzędzia budowania relacji	119
Kontrakty indywidualne	121
Moja najlepsza oferta	127
Czarno-biała lista zachowań	131
Karta „Ścisłe tajne”	137
Pytania „zmiękczone” relację	141
Werbalne sposoby słuchania	145
Karta kontrolna partnerstwa	151

Rozdział 4. Narzędzia tworzenia wizji i wyznaczania celów	157
Karta SMART	159
Matryca projektowania celów	163
Piramida poziomów logicznych	171
Lista gdybania	177
Linie czasu	183
Koło rozwojowe	189
Indywidualna misja	195
Indywidualny plan rozwoju	199
Ukryte pole	203
Rozdział 5. Narzędzia pracy z motywacją i wartościami	209
Karta przekonań i wartości	211
Karta odkrywania motywacji	217
Piramida motywacji	221
Arkusz hierarchii wartości	227
Działanie FLOW	231
Arkusz wartości zawodowych	237
Bezludna wyspa	241
Adwokat diabła	245
Najgorszy możliwy scenariusz	251
Rozdział 6. Narzędzia twórczego myślenia	257
Trzy role Walta Disneya	259
Twórcza wizualizacja siebie	265
Równowaga jin-jang	271
Skrzynka morfologiczna	275
Wachlarz koncepcji	283
Synergia perspektyw	289
Rozdział 7. Narzędzia refleksji	295
Matryca kontekstu zmiany	297
Okno Johari	303
Mapa sytuacyjna	311
Perspektywa 3D	315
Analiza pola sił	321
Analiza trendu	327
Lewa kolumna	333
Karta dwudziestu stwierdzeń	339
Rozdział 8. Narzędzia przełamywania impasu	345
Barometr relacji	347
Diagram Ishikawy	353
Gremliny	359
Wewnętrzny krytyk	365

Pięć razy „dlaczego”.....	371
Plan realisty	377
Rozdział 9. Narzędzia ewaluacji procesu	383
Arkusz post-sesji	385
Dziennik rejsu	391
Formularz zewnętrznej informacji zwrotnej	397
Diagram przemiany	403
Formularz przebiegu coachingu	409
Rozdział 10. Narzędzia w odmianach coachingu	413
Fundamenty domu.....	415
Karty czasu	421
Połącz w parę.....	427
Szkatułka zdrowia	433
Wartość wyboru.....	439
Wewnętrzne sanktuarium.....	445
Bibliografia.....	451
O autorach.....	455