
Spis treści

Podziękowania	7
Rozdział 1. Wprowadzenie	9
Cel książki.....	10
Czym jest trening personalny?	11
Coaching w biznesie.....	16
Trening personalny – lifestyle coaching	19
Porównanie coachingu i terapii	20
Rozdział 2. Coaching kooperacyjny.....	23
Czym jest coaching kooperacyjny?	23
Język nakazowy i nienakazowy.....	23
Cechy dobrego coacha	28
Rozdział 3. Zasady i przykazania coachingu.....	32
Zasady działania coachów.....	32
Zaangażowanie we wspieranie szkolonego	33
Budowanie relacji coachingowej na prawdzie, otwartości i zaufaniu	38
Szkolony jest odpowiedzialny za osiągnięte wyniki.....	40
Szkolony może osiągnąć wyniki lepsze od aktualnych.....	43
Koncentracja na myślach i odczuciach szkolonego.....	45
Szkoleni mogą wypracowywać idealne rozwiązania.....	46
Rozmowa opiera się na zasadzie równości.....	50
Rozdział 4. Podstawowe umiejętności coachingowe.....	52
Czy każdy może prowadzić coaching?	52
Umiejętność pierwsza – budowanie porozumienia i relacji.....	53
Umiejętność druga – różne poziomy słuchania.....	72
Umiejętność trzecia – wykorzystywanie intuicji	83
Umiejętność czwarta – zadawanie pytań	88
Umiejętność piąta – zapewnianie pomocnej informacji zwrotnej.....	102

Rozdział 5. Bariery coachingu	120
Bariery fizyczne i środowiskowe.....	120
Bariery behawioralne – czego nie robić.....	122
Rozdział 6. Rozmowy coachingowe – ścieżka treningu	144
Ścieżka treningu – podstawowe zasady	144
Etap pierwszy – rozpoczęcie rozmowy.....	146
Etap drugi – określenie tematu i celu.....	148
Etap trzeci – wypracowanie zrozumienia.....	154
Etap czwarty – formułowanie ustaleń i wniosków	161
Etap piąty – podsumowanie/zakończenie.....	168
Ścieżka treningu – przyswojenie procesu	169
Rozdział 7. Struktura coachingu – zlecenie i proces	171
Cztery etapy realizacji zlecenia coachingu.....	172
Etap pierwszy – określenie kontekstu coachingu.....	174
Etap drugi – osiągnięcie zrozumienia i ustalenie kierunku	185
Etap trzeci – weryfikacja/potwierdzenie wniosków	198
Etap czwarty – zakończenie.....	204
Ramy coachingu.....	211
Rozdział 8. Dojrzałość emocjonalna i coaching	214
Czym jest dojrzałość emocjonalna?.....	214
Dojrzałość emocjonalna – cztery kompetencje.....	220
Rozdział 9. Zostać coachem	246
Co to znaczy „zostać coachem”?	246
Po co zostawać coachem?.....	247
Coaching płatny czy bezpłatny?.....	248
Profesjonalny coaching – „tylko coaching” czy „coaching i coś jeszcze”?.....	250
Jakim jesteś coachem?	252
Jak zostać coachem doskonałym?	254
Rozdział 10. Podsumowanie i zakończenie	258
Główne punkty do zapamiętania.....	258
Przyszłość coachingu	265
Wykorzystanie nauki	266
Załącznik 1. Dokument analizy coachingu	269
Załącznik 2. Podsumowanie pierwszej sesji	275
Załącznik 3. Formularz informacji zwrotnej.....	283