

SPIS TREŚCI

WSTĘP	10
Jak definiujemy coaching	11
Coaching według BIK	14
Fundamentalne zasady	17
Główne składowe coachingu	23
Zagrożenia dla coachingu	25
Metody coachingowe	27
Zastosowanie narzędzi	30
ROZDZIAŁ 1. CEL — EFEKT	32
Inspiracje i źródła	33
Cel ćwiczenia	35
Najważniejsze pojęcia i definicje	37
Rekwizyty i otoczenie potrzebne do przeprowadzenia ćwiczenia	39
Przebieg ćwiczenia	40
Możliwe kontynuacje ćwiczenia i zadania domowe z niego wynikające	44

ROZDZIAŁ 2. MIARY CEŁÓW 46

Inspiracje i źródła	47
Cel ćwiczenia	48
Najważniejsze pojęcia i definicje	49
Rekwizyty i otoczenie	51
Przebieg ćwiczenia	52
Możliwe kontynuacje ćwiczenia i zadania domowe z niego wynikające	53

ROZDZIAŁ 3. PRACA Z DYLEMATEM 56

Inspiracje i źródła	57
Cel ćwiczenia	59
Najważniejsze pojęcia i definicje	60
Rekwizyty i otoczenie	63
Przebieg ćwiczenia	64
Możliwe kontynuacje ćwiczenia i zadania domowe z niego wynikające	68
Podsumowanie	70

ROZDZIAŁ 4. MODEL GÓRA LODOWA 74

Inspiracje i źródła	75
Cel ćwiczenia	79
Najważniejsze pojęcia i definicje	80
Rekwizyty i otoczenie	85
Przebieg ćwiczenia	86
Możliwe kontynuacje ćwiczenia i zadania domowe z niego wynikające	91

ROZDZIAŁ 5. SUBIEKTYWNA MAPA SYTUACJI (SMS) _____ 96

Inspiracje i źródła _____	97
Cel ćwiczenia _____	99
Najważniejsze pojęcia i definicje _____	100
Rekwizyty i otoczenie _____	103
Przebieg ćwiczenia _____	104
Możliwe kontynuacje ćwiczenia i zadania domowe z niego wynikające _____	108

ROZDZIAŁ 6. WZORZEC, ADAPTACJA, ZMIANA _____ 112

Inspiracje i źródła _____	113
Cel ćwiczenia _____	117
Najważniejsze pojęcia i definicje _____	118
Rekwizyty i otoczenie _____	120
Przebieg ćwiczenia zgodnie z ruchem po literze Z _____	121
Możliwe kontynuacje ćwiczenia i zadania domowe z niego wynikające _____	125

ROZDZIAŁ 7. SKANER PRZEKONAŃ _____ 130

Inspiracje i źródła _____	131
Cel ćwiczenia _____	136
Najważniejsze pojęcia i definicje _____	137
Rekwizyty i otoczenie _____	138
Przebieg ćwiczenia _____	139
Możliwe kontynuacje ćwiczenia i zadania domowe z niego wynikające _____	145

ROZDZIAŁ 8. SYSTEM _____ 150

Inspiracje i źródła _____	151
Cel ćwiczenia _____	155

Najważniejsze pojęcia i definicje	156
Rekwizyty i otoczenie	158
Przebieg ćwiczenia	159
Możliwe kontynuacje ćwiczenia i zadania domowe z niego wynikające	166

ROZDZIAŁ 9. SENS, TALENT, OPTYMIZM (STO) 172

Inspiracje i źródła	173
Cel ćwiczenia	176
Najważniejsze pojęcia i definicje	177
Rekwizyty i otoczenie	178
Przebieg ćwiczenia	179
Możliwe kontynuacje ćwiczenia i zadania domowe z niego wynikające	184

ROZDZIAŁ 10. SCENTROWANIE 190

Inspiracja źródła	191
Cel ćwiczenia	196
Najważniejsze pojęcia i definicje	197
Rekwizyty i otoczenie	198
Przebieg ćwiczenia	199
Możliwe kontynuacje ćwiczenia i zadania domowe z niego wynikające	203

PODSUMOWANIE 209

Czego unikać w coachingu?	209
Jakie są standardy coachingowej skuteczności?	213