

## Skuteczny coaching. Jak zostać najlepszym trenerem osobistym i zmieniać życie innych na lepsze.

Autor: [Katarzyna Kowalska](#)

### Do celu skutecznie i z pasją!

- Coach najlepszym przyjacielem, czyli daj się zainspirować
- Stres i sens życia, czyli od rozmowy z prezesem do prawdziwej pewności siebie
- W zgodzie z samym sobą, czyli trzeźwe spojrzenie na sprawy prywatne i zawodowe

Każda zmiana zachodząca w ludzkim życiu - zarówno ta planowana, jak i nadchodząca zniemacka - rodzi w nas lęk i niepokój. Tymczasem osiąganie kolejnych, ambitnych i dalekosiężnych celów zawsze wiąże się z dokonywaniem zmian, podejmowaniem trudnych decyzji i radzeniem sobie z ich konsekwencjami. W chwilach zwątpienia, na życiowym zakręcie czy rozdrożu wszyscy potrzebują wsparcia, dobrego przykładu, inspiracji, a czasem choćby życzliwego słowa i szczerej porady. Tego wszystkiego można oczywiście oczekiwać od rodziny i przyjaciół, ale często bywa nam potrzebny ktoś z zewnątrz, kto spojrzy na nasze problemy z nowej perspektywy i delikatnie skieruje nas we właściwą stronę. Na tym właśnie polega rola coacha — choć trzeba pamiętać, że taka osoba jest tylko towarzyszem podróży, a istotnych zmian we własnym życiu musimy dokonać sami.

**Jeśli w Twoim życiu zapanował chaos lub pragniesz dokonać w nim zmiany na lepsze, a także jeśli zawodowo zajmujesz się coachingiem, to wymarzona pozycja dla Ciebie.** W książce tej znajdziesz mnóstwo rzetelnych wiadomości i refleksji na temat coachingu oraz rozmaitych technik przydatnych podczas praktyki coacha. Autorka (od lat zajmująca się tą dziedziną) przytacza tu konkretne przykłady, zapisy własnych rozmów i sesji coachingowych, a jej głównym celem jest pokazanie wartości coachingu w codziennym działaniu. Dowiesz się, jak pomóc innym rozwiązać konkretne, życiowe problemy, jak motywować i inspirować, jak uczyć asertywności. Zrozumiesz, dlaczego warto praktykować auto-coaching. To cenna wiedza, która prędzej czy później z pewnością Ci się przyda.

- Coach najlepszym przyjacielem
- Jedyna pewna rzecz - zmiana
- Stres i sens życia
- Praca i kariera w zgodzie ze sobą
- Sprawy damsko-męskie

### Przechwyć stery i wracaj na właściwy kurs!

---

**Katarzyna Helena Kowalska** - coach, trener biznesu, mentor kariery, konsultantka ds. strategicznego zarządzania personelem (HR) i rozwoju osobistego. Aktywna zawodowo od siedemnastu lat. Posiada bogate doświadczenie nie tylko w dziedzinie zasobów ludzkich, ale także zarządzania przedsiębiorstwem. Od kilku lat dzieli się swoją wiedzą i umiejętnościami, prowadząc sesje coachingowe, szkolenia i warsztaty. Jest specjalistką z zakresu strategicznego zarządzania zasobami ludzkimi. Szkoli z tematów takich, jak: rekrutacja i

ocena pracownicza, przywództwo i motywowanie, komunikacja i efektywna współpraca w zespole, coaching i inteligencja emocjonalna. Nie ogranicza się jednak do tematyki HR - prowadzi także szkolenia z zakresu autodiagnozy, autoprezentacji i wystąpień publicznych czy zarządzania konfliktem.

Spis treści:

## **Słowem wstępu... (7)**

### **Rozdział 1. Coach najlepszym przyjacielem (11)**

- Po drugiej stronie lustra (11)
- Fenomen coachingu (12)
- Dziś jestem coachem (14)
- Kim jest najlepszy przyjaciel? (16)
- Kodeks coacha (17)
- Coach najlepszym przyjacielem (17)

### **Rozdział 2. Jedyna pewna rzecz - zmiana (19)**

- Poszarpanie czy ekscytacja? (19)
- Zdrowy luksus życia w prawdziwej pełni (24)

### **Rozdział 3. Stres i sens życia (29)**

- Nowy początek (30)
- Po co choruję (32)
- Niepewny świat (34)
- Nie taki byk straszny (36)
- Wybieram działanie! (39)
- Nagłe zatrucie (42)
- Doskonała niedoskonałość (43)
- Zatruwające nas myśli i sytuacje (47)
- Zaprzeczenia i groźne uniki (52)
- Mówiąc pozytywnie (59)
- Puszka zmartwień (66)
- Ach, te finanse - część I (69)
- Ach, te finanse - część II (78)
- Rozmowa z prezesem (83)
- Lwica we mnie - część I (87)
- Lwica we mnie - część II (91)
- Twarde vs miękkie zarządzanie (91)
- Pomędzy starym a nowym (94)
- Obowiązki domowe - część I (97)
- Historie z życia wzięte (103)
- Obowiązki domowe - część II (105)
- Emocjonalne niespodzianki (109)
- Punkt honoru (111)
- Prawdziwa pewność siebie (114)

### **Rozdział 4. Praca i kariera w zgodzie ze sobą (119)**

- Pusty kalendarz - część I (120)
- Pusty kalendarz - część II (125)
- Zadania, których się nie spodziewałam (128)
- Czasem trzeba powiedzieć NIE (132)
- Jak dobrze organizować swój czas (136)
- Potęga coachingu (139)
- Ciągłe więcej i więcej... (141)
- Gdzie podziła się moja pasja? (144)
- Nakarmić zmysły (146)
- Nicnierobienie - czy aby na pewno? (149)
- Dzik niedziki (153)
- O efektywności i spełnieniu (154)
- Kim chcę się stać i co chcę robić w głębi duszy (157)
- Najlepsze miejsce pracy dla mnie (164)
- Prawdziwy sukces (175)
- Pełnia mojej kariery (177)
- Wzorowe przywództwo (179)

### **Rozdział 5. Sprawy damsko-męskie (185)**

- Wieczór w pojedynkę (185)
- Spotkanie, którego nie chciałam (192)
- Mężczyźni, którzy nie są dostępni (194)
- Ten, z którym nie chcę na pewno być (198)
- Kocia strategia (202)
- Partner na życie (207)
- Jakiego związku pragnę (217)

### **Rozdział 6. Wszystko, za co dziękuję (229)**

- Moja przemiana (229)
- I zdarzył się CUD (231)
- Najszczęśliwsze urodziny (234)
- Potęga wdzięczności (235)
- To, kim dzisiaj jestem (237)

### **Posłowie (247)**

### **Literatura - książki cytowane i polecane przez autorkę (249)**