

Podstawowe wyposażenie coacha

Coaching, mimo swojej znacznej i wciąż rosnącej popularności, nadal jest dziedziną nową, a przez to nieuporządkowaną. Równolegle funkcjonują różne, często rozbieżne jego definicje, mianem "**coachów**" określają się bardzo odmienni specjaliści, a czasem niestety także antyspecjaliści, którzy sięgają po etycznie niedopuszczalne metody z pogranicza nauki i ezoteryki. Jak w tym wszystkim ma się odnaleźć początkujący **praktykant coachingu**? Jaką wiedzą powinien się kierować, które techniki wybierać, by działać z myślą o jak największych korzyściach dla swojego klienta? Techniki proponowane przez autorów tej książki łączą w sobie wszystkie funkcje ważne w przebiegu zmiany, jakiej w procesie coachingowym powinien doświadczyć klient.

Ćwiczenia zostały ułożone w przemyślanej kolejności. W istocie każde z nich może być zastosowane w następujących po sobie sesjach, począwszy od pierwszego spotkania aż do sesji podsumowującej lub zamykającej **relację coachingową**. Podążając przez karty tej książki, coach będzie mógł się zapoznać z modelem pracy stosowanym na co dzień przez jej autorów, lecz również prowadzić **model coachingowego działania** krok po kroku, od A do Z, z uwzględnieniem najważniejszych elementów typowych dla większości procesów rozwoju osobistego.

Jako uzupełnienie i rozszerzenie tematu proponujemy książkę Macieja Bennewicza pt. *Coaching. Złote zasady*.

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 celów (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)