

Opis

Najlepszymi, najskuteczniejszymi zawodnikami są ci, którzy potrafią sprawnie łączyć techniki charakterystyczne dla rozmaitych sztuk walki i korzystać z nich w zależności od potrzeb.

*Czy wiesz, kim jest **people helper**? To ktoś, kto pomaga innym zmieniać ich myślenie. Czasem jest to wykształcony psycholog, certyfikowany terapeuta, trener umiejętności miękkich, medytujący buddysta, filozof zajmujący się mentoringiem, ksiądz zbliżający do Boga, motywujący swój zespół menedżer, wychowujący dziecko rodzic lub aktor sięgający do narzędzi psychodramy — zawodów zajmujących się psychologią zmiany jest wiele. Ale dla odbiorcy mniejsze znaczenie ma to, jak się nazywasz, bo liczy się dla niego rozwiązany problem i uzyskanie pomocy w osiąganiu celów. Najlepsi w tej dziedzinie mają zawsze arsenal skutecznych narzędzi pochodzących z różnych dyscyplin. Przegrywają za to ci, którzy ograniczają się do niewielu metod albo mają przestarzałe narzędzia — ten, co ma młotek, wszędzie widzi gwoździe. Wygrywają ci, którzy czerpią z wielu szkół pracy z umysłem człowieka.*

W książce tej znajdziesz najskuteczniejsze techniki pracy z innymi. Psychologia zmiany stanowi kompilację najważniejszych narzędzi wykorzystywanych w coachingu, terapii, mentoringu i consultingu. Opanowanie wiedzy i umiejętności z jej zakresu pozwala pomagać sobie i innym ludziom diagnozować ich problemy, rozwiązywać je, wykorzeniać negatywne zachowania, motywować, podnosić potencjał służący realizacji zamierzeń, zmieniać przekonania. Jeśli chcesz się tego nauczyć, ta książka jest dla Ciebie.

***Mateusz Grzesiak**, psycholog interdyscyplinarny i międzynarodowy trener, który od kilkunastu lat profesjonalnie zajmuje się pracą z ludzkim umysłem, będzie Twoim przewodnikiem.*

Spis treści

WSTĘP (9)

PSYCHOLOGIA ZMIANY (15)

- Interdyscyplinarność (18)
- Źródła wiedzy (28)
- Formy pracy (44)
- Konteksty pracy (48)

ZAŁOŻENIA (53)

- Zasady działania systemów (55)
- Świadome doświadczenie (64)
- Tworzenie modeli (72)

STRUKTURA ZMIANY (77)

- Diagnoza (79)
- Struktura problemu (85)
- Część wspólna (108)
- Edukacja (114)

NARZĘDZIA (117)

- Diagnoza (119)
- Zmiana (138)
- Implementacja (198)
- Gotowe rozwiązania (211)

ZAWÓD PEOPLE HELPERA (263)

- Sytuacja rynkowa (266)
- Modele biznesowe (268)
- Logistyka (270)
- Umowa (271)
- Superwizja (276)

EPILOG (281)