

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