

stęp do trzeciego polskiego wydania | str. 13

Wstęp do czwartego wydania | str. 17

Podziękowania | str. 21

Wprowadzenie | str. 23

CZĘŚĆ I

PODSTAWY COACHINGU KOAKTYWNEGO | str. 29

Rozdział 1. Model coachingu koaktywnego | str. 31

Cztery filary | str. 31

Agenda coachee jako rdzeń modelu | str. 37

Zawieranie sojuszu wzmacniającego coaching | str. 40

Pięć kontekstów | str. 41

Rola coacha w coachingu koaktywnym | str. 44

Podejście koaktywne: szersze zastosowanie Modelu | str. 44

Rozdział 2. Relacja w coachingu koaktywnym | str. 45

Środowisko coachingu | str. 47

Zakres i formy coachingu | str. 53

Rozpoczynanie | str. 54

Homeostaza | str. 58

Neuronauka a coaching | str. 58

To, co najistotniejsze | str. 59

CZĘŚĆ II

KONTEKSTY KOAKTYWNOŚCI | str. 63

Rozdział 3. Słuchanie | str. 65

Świadomość słuchania i wywierania wpływu | str. 67

Umiejętności coachingowe | str. 77

Ćwiczenia | str. 82

Rozdział 4. Intuicja | str. 86

Inne słowo oznaczające intuicję | str. 87

Wszechświat znany a wszechświat nieznany | str. 89

Czy to jest słuszne? | str. 90

Inteligencja intuicyjna | str. 92

Obserwacja i interpretacja | str. 92

Odnajdywanie własnego miejsca dostępu do intuicji | str. 94

Umiejętności coachingowe | str. 96

Klienci i ich intuicja | str. 99

Ćwiczenia | str. 100

Rozdział 5. Ciekawość | str. 102

Szczególny sposób zadawania pytań | str. 102

Umiejętności coachingowe | str. 110
Siła pozostawania w stanie ciekawości | str. 116
Ćwiczenia | str. 117

Rozdział 6. Pobudzanie i pogłębianie | str. 119

Autentyczność | str. 120
Tworzenie więzi | str. 121
Żywość | str. 122
Odwaga | str. 122
Przejmowanie prowadzenia | str. 123
Odpowiedzialność | str. 124
Świętowanie porażek | str. 125
Odwoływanie się do wewnętrznej siły | str. 127
Umiejętności coachingowe | str. 128
Stosowanie struktur | str. 135
Ćwiczenia | str. 136

Rozdział 7. Zarządzanie sobą | str. 138

Wytrącony z kursu | str. 139
Zakazane terytoria | str. 142
Osądzanie siebie a dobre oszacowanie | str. 143
Użyteczne praktyki | str. 144
Opinie i rady | str. 145
Umiejętności coachingowe | str. 148
Ćwiczenia | str. 157

CZĘŚĆ III

ZASADY KOAKTYWNOŚCI | str. 159

Rozdział 8. Spełnienie | str. 161

Głód spełnienia | str. 162
Spełnienie a wartości | str. 165
Coaching spełnienia | str. 168
Spełnienie a rola coacha | str. 173

Rozdział 9. Balans | str. 175

Z dnia na dzień | str. 176
Okoliczności a możliwości | str. 177
Formuła coachingu balansu | str. 178
Znajdowanie równowagi | str. 187

Rozdział 10. Proces | str. 188

Jak wygląda proces | str. 189
Coach i proces | str. 189
Coaching procesu | str. 190
Wspinanie się | str. 195
Uczucia jako informacje, a nie symptomy | str. 195
Proces i odpowiedzialność | str. 199

Być z coachee | str. 200
Nie mogę tam pójść | str. 200
Kiedy się zatrzymujesz? | str. 201

CZĘŚĆ IV

INTEGRACJA I WIZJA | str. 203

Rozdział 11. Wszystko razem | str. 205

Integrowanie zasad | str. 205
Coach w wielu rolach | str. 209
Zaangażowanie coacha | str. 213
Integracja | str. 216

Rozdział 12. Poszerzanie się świata coachingu | str. 217

Różnorodne relacje z coachee | str. 218
Umiejętności coachingowe dla osób spoza profesji | str. 220
Wyobraź sobie świat... | str. 221

Glosariusz | str. 223

O autorach | str. 231

Indeks | str. 233