
Spis treści

Rozdział 1. Coaching i psychologia	7
1. Rozumienie coachingu	9
2. Psychologia jako źródło podstaw dla modelu coachingowego	11
3. Psychologia jako źródło wiedzy użytecznej dla coachów	30
Rozdział 2. Psychologia w coachingu operacyjnym: definiowanie celów, podtrzymywanie motywacji i twórcze podejście do problemów	42
1. Definiowanie celów i dążenie do ich realizacji	44
2. Wspieranie samokontroli i wytrwałości	52
3. Stwarzanie przestrzeni dla motywacji autonomicznej	61
4. Zmiana strategii działania: wycieczka w stronę psychologii twórczości	71
Rozdział 3. Psychologia w coachingu kompetencyjnym: organizacja procesu uczenia się	84
1. Rozwijanie samoświadomości: identyfikacja obszarów do rozwoju	86
2. Organizacja procesu uczenia się umiejętności	99
3. Uczenie się jako zmiana nawyków	111
4. Uczenie się z wykorzystaniem treningu wyobraźniowego	116
Rozdział 4. Coaching psychologiczny: praca z emocjami klientów	125
1. Podstawowe charakterystyki emocji	129
2. Inteligencja emocjonalna	135
3. Rola coacha we wspieraniu zarządzania emocjami	148
Rozdział 5. Psychologia w coachingu psychologicznym: osobowość, samoocena i zmiana schematów	157
1. Podstawowe pytania w psychologii osobowości	159
2. Zmiana osobowości w coachingu: praca ze schematami	178
3. Myślenie o sobie, schematy Ja i samoocena	192
Dodatek 1. Kiedy coaching nie pomoże? Kwalifikowanie klientów do pracy coachingowej	205
1. Ograniczenia coachingu i kompetencji coachów	207
2. Ocena możliwości podjęcia coachingu	209
3. Rezygnacja z coachingu i dalsze kroki	213

Dodatek 2. Uczenie się z głową. Jak czytać teksty psychologiczne z perspektywy praktyka?	215
Literatura cytowana	229