

Lilianna Kupaj

Twój podręczny Mentor

77 narzędzi
rozwojowych
dla coachów, mentorów,
terapeutów, psychologów,
menadżerów i nauczycieli



Skrypt zawiera 77 narzędzi coachingowych dla coachów, osób wykorzystujących narzędzia coachingowe w swojej pracy, menadżerów, trenerów, terapeutów i psychoterapeutów, psychologów, mentorów, nauczycieli, pedagogów szkolnych oraz wszystkich, którzy chcą używać profesjonalnych narzędzi coachingowych.

Spis treści

Wstęp	9
Rekomendacje moich klientów	11
1. Model coachingu wielopoziomowego Roberta Diltsa	15
2. Narzędzia coacha Przewodnika i Opiekuna	29
Jak przygotować się do sesji z klientem?	30
3. Narzędzia coacha przez małe „c”	33
Narzędzie nr 1: Wieloetapowe budowanie relacji z klientem	34
Narzędzie nr 2: Mapa przepływu celów	40
Narzędzie nr 3: Model Valid	44
Narzędzie nr 4: Osiem kryteriów skutecznego wyznaczania celów	47
Narzędzie nr 5: Słuchanie zamiast słyszenia	52
Narzędzie nr 6: Informacja zwrotna	57
Narzędzie nr 7: Metafory w życiu klienta – budowanie dostępu do myślenia intuicyjnego	59
Narzędzie nr 8: Jak być asertywnym, a nie agresywnym lub uległym?	62
Narzędzie nr 9: Rozwijanie asertywności metodą dokończania zdań	65
4. Narzędzia coacha Nauczyciela	67
Narzędzie nr 10: Pytania w coachingu – najważniejsza umiejętność coacha	68
Narzędzie nr 11: Pytania diagnozujące i wznoszące – narzędzie autorskie	71
Narzędzie nr 12: Odkryj swoje talenty I	77
Narzędzie nr 13: Odkryj swoje talenty II	79
Narzędzie nr 14: Radzenie sobie z osobami, wobec których czujesz obawę lub strach	82

Narzędzie nr 15: Kolory emocji	84
Wprowadzenie do wykorzystania techniki pozycji percepcyjnych w coachingu	86
Narzędzie nr 16: Sesja coachingowa pomagająca rozwiązywać trudne relacje	88
Narzędzie nr 17: Czego możesz dowiedzieć się z drugiej pozycji?	92
Narzędzie nr 18: Jak zamienić porażkę w informację zwrotną?	94
5. Narzędzia coacha Mentora	97
Narzędzia do pracy z emocjami	97
Narzędzie nr 19: Budowanie świadomości ciała	98
Narzędzie nr 20: Lista emocji i ich pozytywne intencje	100
Narzędzie nr 21: Ćwiczenie kształtujące samoświadomość emocjonalną	102
Narzędzie nr 22: Prosta rozmowa o emocjach	103
Narzędzie nr 23: Sesja coachingowa uwalniająca emocje	105
Narzędzie nr 24: Sesja coachingowa rozwijająca samoświadomość i akceptację emocji	107
Narzędzie nr 25: Dziennik myśli automatycznych	111
Narzędzie nr 26: Kształtowanie siły emocjonalnej	115
Narzędzie nr 27: Akceptowanie uczuć	117
Narzędzia do pracy z wartościami	121
Narzędzie nr 28: Rozwijanie pewności siebie	123
Narzędzie nr 29: Wiara w siebie	125
Narzędzie nr 30: Uwierz w swój cel, projekt, marzenie	127
Narzędzie nr 31: Rozwijanie poczucia wartości	129
Narzędzie nr 32: Rozwijanie miłości do siebie	133
Narzędzie nr 33: Koło poczucia wartości	135
Narzędzie nr 34: Lista wdzięczności	138
Narzędzie nr 35: Lista marzeń	140
Narzędzie nr 36: Wizualizacja wartości	142
Narzędzie nr 37: Koło życia	145

Narzędzie nr 38: Koło umiejętności zawodowych	148
Narzędzie nr 39: Hierarchia wartości.	155
Sesja coachingowa na temat wartości w życiu i pracy	
Narzędzie nr 40: Tworzenie pomostu między wartościami	157
Narzędzia do pracy z przekonaniem	161
Narzędzie nr 41: Odkrywanie blokujących przekonań	162
Narzędzie nr 42: Mapa świadomości finansowej – narzędzie autorskie	165
Narzędzie nr 43: Zespół niewidzialnych doradców	170
Narzędzie nr 44: Twój podręczny Mentor	173
Narzędzie nr 45: Droga do celu Diltsa	175
Narzędzie nr 46: Co by było, gdyby?	179
Narzędzie nr 47: Od emocji do przekonań sukcesu	181
Narzędzie nr 48: Zmiana przekonań w trzech krokach	183
Narzędzie nr 49: Arkusz wzmacniających przekonań	185
Narzędzie nr 50: Sabotujące myśli – praca z nimi	191
Narzędzie nr 51: 11 sposobów pracy z Gremlinem	199
Narzędzie nr 52: Na co zasługujesz w swoim życiu?	202
Narzędzie nr 53: Budowanie pomostu między przekonaniem	204
6. Narzędzia coacha Sponsora	207
Narzędzie nr 54: Sponsorzy w twoim życiu	208
Narzędzie nr 55: Kim jesteś?	210
Narzędzie nr 56: Proces coachingowy – podróż bohatera	213
Narzędzie nr 57: Mandala bycia obecnym	217
7. Narzędzia coacha Inspiratora	221
Narzędzie nr 58: Skuteczny lider	223
Narzędzie nr 59: Praktyka uważności i głębokiego spokoju	226
Narzędzie nr 60: Słuchanie generatywne wg Roberta Diltsa i Stephena Gilligana	228
Narzędzie nr 61: Rozwijanie świadomości poprzez obserwację	230

Narzędzie nr 62: Jak wprowadzić swoją intencję w życie	232
Narzędzie nr 63: Tworzenie „Metamapy”	234
Narzędzie nr 64: Wizualizacja obfitości kierowana podświadomością – narzędzie autorskie	238
8. Narzędzia oparte na koherencji serce-mózg	241
Wprowadzenie do pojęcia koherencja serce-mózg	242
Narzędzie nr 65: Wejść w stan spójności wewnętrznej (stan koherencji serce – mózg)	244
Narzędzie nr 66: Komunikacja ze swoją intuicją	246
Narzędzie nr 67: Koherentna komunikacja w trudnych relacjach	249
Narzędzie nr 68: Odkrywanie i rozwiązywanie problemu ciągłego stresu	251
9. Pisanie terapeutyczne	255
Narzędzie nr 69: Swobodne pisanie	259
Narzędzie nr 70: Pisanie intencjonalne	261
Narzędzie nr 71: Pisanie ekspresywne	263
Narzędzie nr 72: Ujawnianie tajemnicy przed samym sobą	265
Narzędzie nr 73: Pisanie jako terapia traumy	267
Narzędzie nr 74: List obwiniający i list wdzięczności	269
10. Modele rozmów coachingowych	271
Narzędzie nr 75: Model rozmowy coachingowej GROW	272
Narzędzie nr 76: Model rozmowy coachingowej DILTS	276
Narzędzie nr 77: Model coachingu EI COACH	279
11. Mentoring w biznesie	283
Źródła inspiracji i literatura	299
Oferta kursów realizowanych przez Szkołę Coachingu Edukacyjnego	302