

WSTĘP

Na czym polega unikalność Agnieszki:

*Profesjonalny coaching z Tobą był naprawdę wspaniałym przeżyciem, podczas którego czułam, że **wzrasta moje poczucie wartości**. Czułam, że nie jestem sama ze swoimi problemami, że „mam” dobrego przewodnika, który umie słuchać i wie, co jest dla mnie dobre.*

*Coaching z Tobą spowodował to, że mam coraz więcej pewności w życiu osobistym i zawodowym. Wiem, co jest dla mnie dobre, czego chcę. Poza tym zaczęłam wierzyć, że uda mi się znaleźć pracę taką jaką chcę. Wcześniej wszystkie moje próby kończyły się na znalezieniu kolejnej pracy na pełen etat w wielkich korporacjach, nie umiałam znaleźć dla siebie innego, lepszego rozwiązania. Dopiero podczas rozmów z Tobą udało mi się odnaleźć w sobie inny sposób realizacji zawodowej. **Uwierzyłam, że mogę pracować inaczej, otworzyć własną firmę, robić z pasją to co lubię.** Wcześniej tylko chciałam zmiany, lecz nie umiałam jej dokonać.*

Beata Sołtysiuk,
z korporacji do własnego biznesu

Traktujesz każdego z nas jak partnera, nie jak pacjenta.

Traktujesz każdego indywidualnie i bardzo osobiście. Mnie przynajmniej zawsze dawało to ogromny komfort i swobodę w pracy z Tobą. Ułatwiało też otwarcie się na współpracę. Nie tracisz kontaktu z ludźmi. A Twoje cotygodniowe e-maile są dla mnie ogromną inspiracją.

*Dzięki Ci za to. **Masz ogromny warsztat metodyczny i wspaniałą łatwość nawiązywania kontaktu z ludźmi potrzebującymi.** A także ogromną wrażliwość i wyczuwanie w docieraniu do sedna problemów i ich przyczyn. Jesteś doskonałym słuchaczem.*

Mariusz Dłużniewski

*Podczas sesji coachingów dałaś mi do ręki „motykę”, „łopatę” i wystąpiłaś na „pole”. Dajesz do ręki narzędzia, uczysz jak ich używać i sprawdzasz, czy uczeń dobrze wykorzystuje zdobytą wiedzę. Jesteś efektywna, bo nie odpuszczasz, przepytujesz, drążysz, zadajesz trudne pytania. Do tego wszystko dzieje się w atmosferze ciepła, miłości i pełnego poczucia, że **Tobie zależy, aby drugiemu człowiekowi wiodło się dobrze w życiu.** Wszystkim, którzy poszukują swojej drogi życiowej, szczerze polecam coaching u Ciebie.*

Anna Łazicka,
korporacja

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Wprowadzenie	22
Rozdział I: Coaching i inne formy rozwoju	27
Rozdział II: Harmonia w życiu zawodowym i osobistym	44
Rozdział III: „Sięgnij gwiazd”, sięgnij po więcej	50
Rozdział IV: Zastosowanie praw wszechświata w życiu zawodowym, pracy i biznesie.	66
Rozdział V: Kariera z pasją	71
Rozdział VI: Zmiana pracy – sukcesy z coachingiem kariery.	78
Rozdział VII: Syndrom poniedziałku rano	98
Rozdział VIII: Rozwój własnego biznesu – firmy – coaching biznesowy	115

Rozdział IX: Dobre relacje międzyludzkie.	123
Rozdział X: Z korporacji do własnego biznesu Myślisz jak przedsiębiorca, czy jak pracownik?	129
Rozdział XI: Zmiana kariery. Wyzwanie czy stres?	155
Rozdział XII: Mechanizm Sukcesu™	163
Rozdział XIII: Skuteczność narzędzi-technik autorskich Sekrety sukcesów w coachingu!	167
Rozdział XIV: Zamówienie do wszechświata na pracę™	202
Rozdział XV: Listy uwalniające i prysznic mentalny™ – badania skuteczności działania	205
Rozdział XVI: Menedżer-lider w roli coacha.	237
Rozdział XVII: Kryteria wyboru coacha Jak wybrać profesjonalnego coacha.	245
Rozdział XVIII: Skuteczność coachingu	250

Podobieństwa i różnice

Trener	Coach
Przekazuje wiedzę podczas szkolenia	Wydobywa wiedzę z uczestnika warsztatu/szkolenia/coachingu grupowego
Cel: transfer wiedzy na szkoleniu i trenowanie umiejętności	Cel: aktywacja potencjału, który tkwi w uczestniku warsztatu/szkolenia
Realizacja własnych celów trenera i celu sponsora (osoby/firmy zlecającej dane szkolenie)	Realizacja wyłącznie celów klienta (osób coachowanych). W przypadkach coachingu korporacyjnego cele osób coachowanych muszą być wspólne – zintegrowane z celami sponsora
Głównie mówi i daje wskazówki, posługując się wyuczoną wiedzą na dany temat, nie zawsze praktyczną, lecz też teoretyczną, w zależności od trenera	Jest nastawiony głównie na aktywne słuchanie, zadawanie wartościowych pytań i obecność w procesie, który przechodzą uczestnicy. Wykorzystuje umiejętności coachingowe, takie jak: stworzenie atmosfery wzajemnego zaufania i bezpiecznego środowiska do rozwoju, określenie jasno zasad współpracy, bezpośrednia komunikacja, kreowanie świadomości u osoby coachowanej, intuicja, sporządzenie planu działań, stawianie celów, analiza postępów, wzięcie odpowiedzialności przez coachowanego za rezultaty
Wyznacza zadania i ćwiczenia oraz określa sposób ich wykonania	Uzgadnia zadania i sposób wykonania ćwiczeń z uczestnikami coachingu