

ВЫСШЕЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

Н. В. Антонова, Л. В. Казинцева,
Н. А. Сизова

КОУЧИНГ В БИЗНЕСЕ

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Содержание

Введение	7
Тема 1. Коучинг в бизнесе: достижение максимального результата	11
1.1. Коучинг как стиль управления и развития потенциала сотрудников	12
1.2. Коучинг и вовлеченность сотрудников	13
1.3. Процесс коучинга	16
1.4. Выявление потребностей.....	18
1.5. Обсуждение результатов	19
1.6. Контракт	20
1.7. Технология	22
1.8. Анкета ожиданий от коучинговой сессии (заполняет клиент)	23
1.9. Коучинговый бриф и контрактная форма (трехсторонние отношения)	24
<i>Задания для отработки навыков</i>	26
<i>Резюме</i>	27
Тема 2. Развитие коучинговой культуры в организации ...	28
2.1. Построение коучинговой корпоративной культуры	33
2.2. Практический кейс внедрения коучинговой культуры в IKEA	34
<i>Задание для отработки навыков</i>	35
<i>Резюме</i>	36
Тема 3. Инструменты раппорта: как создать доверие	37
<i>Задания для отработки навыков</i>	44
<i>Резюме</i>	45
Тема 4. Модели коучинга: как строить диалог	46
4.1. Модель GROW	48
4.2. Модель CLEAR.....	50
4.3. Модель OSCAR.....	51
4.4. Модель ORACLE	54
4.5. Кофе-брейк-коучинг.....	57

4.6. Модель STEPPA	58
<i>Задания для отработки навыков</i>	61
<i>Резюме</i>	61
Тема 5. Работа над проектом. Достижение цели	62
5.1. Метод SMART	63
5.2. Постановка и анализ цели	64
5.3. Стратегия Диснея	66
5.4. Расстановка приоритетов. Матрица Эйзенхауэра	68
5.5. «Декартовы координаты»	69
5.6. Декомпозиция предыдущих целей	70
5.7. Планирование действий	72
<i>Задания для отработки навыков</i>	73
<i>Резюме</i>	74
Тема 6. Хочу или должен: работа с мотивацией	75
6.1. Инструменты работы с мотивацией	77
<i>Задания для отработки навыков</i>	86
<i>Резюме</i>	87
Тема 7. Инструменты работы с ценностями	88
7.1. Инструменты выявления ценностей	89
7.2. Семь шагов к определению основных ценностей в организации	94
7.3. Интеграция ценностей в культуру и поведение персонала ...	98
<i>Задания для отработки навыков</i>	100
<i>Резюме</i>	100
Тема 8. Какие мысли мне мешают. Инструменты работы с ограничивающими убеждениями	102
8.1. Инструменты для выявления убеждений	106
8.2. Инструменты изменения убеждений	107
<i>Задания для отработки навыков</i>	111
<i>Резюме</i>	111
Тема 9. Инструменты планирования профессионального будущего. Счастье на работе: быть или не быть?	112
<i>Задания для отработки навыков</i>	131
<i>Резюме</i>	131
Тема 10. Инструменты работы с идентичностью и жизненной стратегией	132
10.1. Инструменты для работы с образом «Я» и идентичностью	134

10.2. Инструменты для проектирования жизни	140
10.2.1. Инструменты для деконструкции.....	140
10.2.2. Инструменты для создания видения	143
10.2.3. Инструменты для реконструкции жизни.....	144
Задания для отработки навыков.....	146
Резюме.....	146
Тема 11. Баланс в жизни и в душе. Инструменты работы с эмоциями и стрессом	147
11.1. Работа с «жизненным балансом»	151
11.2. Работа со стрессом и негативными эмоциями.....	155
Задания для отработки навыков.....	160
Резюме.....	161
Тема 12. Я и другие. Работа с межличностными отношениями.....	162
12.1. Инструменты	163
Задания для отработки навыков.....	169
Резюме.....	170
Тема 13. Компетенции профессионального коуча.....	171
13.1. А — «База», или «Создание фундамента».....	173
13.2. В — «Совместное создание отношений»	175
13.3. С — «Эффективная коммуникация»	176
13.4. D — «Фасилитация обучения и достижения результатов».....	178
Задания для отработки навыков.....	180
Резюме.....	180
Тема 14. Этика коучинга	182
14.1. Этический кодекс коуча	182
14.2. Этические проблемы при заключении двустороннего контракта.....	183
14.3. Этические проблемы при заключении трехстороннего контракта.....	186
Задания для отработки навыков.....	189
Резюме.....	190
Литература.....	192
Приложение 1. Компетенции коуча (версия ICF).....	195
Приложение 2. Этический кодекс ICF	196