

IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Bestsellery
- ▶ Nowe książki
- ▶ Zapowiedzi

CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

CZYTELNIA:

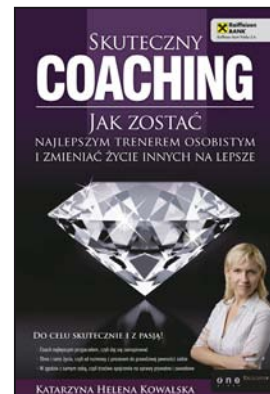
- ▶ Fragmenty książek online

Skuteczny coaching. Jak zostać najlepszym trenerem osobistym i zmieniać życie innych na lepsze

Autor: [Katarzyna Kowalska](#)

ISBN: 978-83-246-3571-9

Format: 140 × 208, stron: 256

**Do celu skutecznie i z pasją!**

- Coach najlepszym przyjacielem, czyli daj się zainspirować
- Stres i sens życia, czyli od rozmowy z prezesem do prawdziwej pewności siebie
- W zgodzie z samym sobą, czyli trzeźwe spojrzenie na sprawy prywatne i zawodowe

Każda zmiana zachodząca w ludzkim życiu — zarówno ta planowana, jak i nadchodząca z nienacką — rodzi w nas lęk i niepokój. Tymczasem osiąganie kolejnych, ambitnych i dalekosiężnych celów zawsze wiąże się z dokonywaniem zmian, podejmowaniem trudnych decyzji i radzeniem sobie z ich konsekwencjami. W chwilach zwątpienia, na życiowym zakręcie czy rozdrożu wszyscy potrzebują wsparcia, dobrego przykładu, inspiracji, a czasem choćby życzliwego słowa i szczerzej porady. Tego wszystkiego można oczywiście oczekiwać od rodziny i przyjaciół, ale często bywa nam potrzebny ktoś z zewnątrz, kto spojrzy na nasze problemy z nowej perspektywy i delikatnie skieruje nas we właściwą stronę. Na tym właśnie polega rola coacha — choć trzeba pamiętać, że taka osoba jest tylko towarzyszem podróży, a istotnych zmian we własnym życiu musimy dokonać sami.

Jeśli w Twoim życiu zapanował chaos lub pragniesz dokonać w nim zmiany na lepsze, a także jeśli zawodowo zajmujesz się coachingiem, to wymarzona pozycja dla Ciebie. W książce tej znajdziesz mnóstwo rzetelnych wiadomości i refleksji na temat coachingu oraz rozmaitych technik przydatnych podczas praktyki coacha. Autorka (od lat zajmująca się tą dziedziną) przytacza tu konkretne przykłady, zapisy własnych rozmów i sesji coachingowych, a jej głównym celem jest pokazanie wartości coachingu w codziennym działaniu. Dowiesz się, jak pomóc innym rozwiązać konkretne, życiowe problemy, jak motywować i inspirować, jak uczyć asertywności. Zrozumiesz, dlaczego warto praktykować auto-coaching. To cenna wiedza, która prędzej czy później z pewnością Ci się przyda.

- Coach najlepszym przyjacielem
- Jedyna pewna rzecz - zmiana
- Stres i sens życia
- Praca i kariera w zgodzie ze sobą
- Sprawy damsko-męskie

Przechwyć stery i wracaj na właściwy kurs!

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

SKUTECZNY COACHING

JAK ZOSTAĆ
NAJLEPSZYM TRENEREM OSOBISTYM
I ZMIENIAĆ ŻYCIE INNYCH NA LEPSZE



DO CELU SKUTECZNIE I Z PASJĄ!

- » Coach najlepszym przyjacielem, czyli daj się zainspirować
- » Stres i sens życia, czyli od rozmowy z prezesem do prawdziwej pewności siebie
- » W zgodzie z samym sobą, czyli trzeźwe spojrzenie na sprawy prywatne i zawodowe

KATARZYNA HELENA KOWALSKA

Spis treści

Słowem wstępu...	7
Rozdział 1. Coach najlepszym przyjacielem	11
Po drugiej stronie lustra	11
Fenomen coachingu	12
Dziś jestem coachem	14
Kim jest najlepszy przyjaciel?	16
Kodeks coacha	17
Coach najlepszym przyjacielem	17
Rozdział 2. Jedyna pewna rzecz – zmiana	19
Poszarpanie czy ekscytacja?	19
Zdrowy luksus życia w prawdziwej pełni	24
Rozdział 3. Stres i sens życia	29
Nowy początek	30
Po co choruję	32
Niepewny świat	34
Nie taki byk straszny	36
Wybieram działanie!	39
Nagle zatrucie	42
Doskonała niedoskonałość	43
Zatruwające nas myśli i sytuacje	47
Zaprzeczenia i groźne uniki	52
Mówiąc pozytywnie	59
Puszka zmartwień	66

Ach, te finanse — część I	69
Ach, te finanse — część II	78
Rozmowa z prezesem	83
Lwica we mnie — część I	87
Lwica we mnie — część II	91
Twarde vs miękkie zarządzanie	91
Pomiędzy starym a nowym	94
Obowiązki domowe — część I	97
Historie z życia wzięte	103
Obowiązki domowe — część II	105
Emocjonalne niespodzianki	109
Punkt honoru	111
Prawdziwa pewność siebie	114
Rozdział 4. Praca i kariera w zgodzie ze sobą	119
Pusty kalendarz — część I	120
Pusty kalendarz — część II	125
Zadania, których się nie spodziewałam	128
Czasem trzeba powiedzieć NIE	132
Jak dobrze organizować swój czas	136
Potęga coachingu	139
Ciągłe więcej i więcej... ..	141
Gdzie podziła się moja pasja?	144
Nakarmić zmysły	146
Nicnierobienie — czy aby na pewno?	149
Dzik niedziki	153
O efektywności i spełnieniu	154
Kim chcę się stać i co chcę robić w głębi duszy	157
Najlepsze miejsce pracy dla mnie	164
Prawdziwy sukces	175
Pełnia mojej kariery	177
Wzorowe przywództwo	179

Rozdział 5. Sprawy damsko-męskie	185
Wieczór w pojedynkę	185
Spotkanie, którego nie chciałam	192
Mężczyźni, którzy nie są dostępni	194
Ten, z którym nie chcę na pewno być	198
Kocia strategia	202
Partner na życie	207
Jakiego związku pragnę	217
Rozdział 6. Wszystko, za co dziękuję	229
Moja przemiana	229
I zdarzył się CUD	231
Najszczęśliwsze urodziny	234
Potęgą wdzięczności	235
To, kim dzisiaj jestem	237
Posłowie	247
Literatura	
– książki cytowane i polecane przez autorkę	249

Rozdział 2.

Jedyna pewna rzecz – zmiana

W tym rozdziale:

- Poszarpanie czy ekscytacja?
- Zdrowy luksus życia w prawdziwej pełni

Poszarpanie czy ekscytacja?

*Bóg daje nam łaskę pogodzenia się z tym, czego nie można zmienić;
Odwagę, by zmieniać to, co można zmienić;
I mądrość, byśmy odróżnili jedno od drugiego.*

— Reinhold Niebuhr

Jakiś czas temu, podczas zajęć dotyczących oporu i trudnych sytuacji w coachingu, oraz nieco później, w trakcie warsztatów „Mapa Marzeń”, rozmawialiśmy o zmianie. Dotykaliśmy jej wszystkimi zmysłami i wyrażaliśmy ją na różne kreatywne sposoby. Dla jednych okazała się świeżą, słoneczną i ekscytującą przygodą, a innym kojarzyła się ze strachem, pośpiechem, szorstkością i poszarpaniem.

Czym dla ludzi jest zmiana?

Ludzie mówią, że zmiana to jedyna pewna rzecz na tym świecie. To, co myślimy i czujemy, czytając te słowa, może być ciekawą informacją o naszym własnym nastawieniu wobec zmian i rozwoju. Jeśli boimy się zmian, unikamy ich lub stale przed nimi uciekamy, żyjemy w ciągłym napięciu. Wtedy każda nieprzewidywalna sytuacja, spotkanie i wydarzenie wzbudzą lęk, niezależnie od ryzyka czy zagrożenia, jakie ze sobą niosą. Jeśli natomiast traktujemy zmianę jako sprawę normalną, okoliczność, z której zawsze są co najmniej dwa wyjścia, wówczas żyje nam się znacznie spokojniej. Nie blokujemy wtedy niepotrzebnie naszej energii w strachu, często absolutnie bezpodstawnym.

Skąd bierze się lęk i opór przed zmianą?

Za nasz system reagowania na wszelkie zmiany odpowiedzialny jest mózg, a ściślej — jeden z jego ośrodków, jakim jest ciało migdałowe. To właśnie w nim mieści się nasza centrala alarmowa, to stamtąd płyną sygnały wprawiające organizm w określony stan gotowości do działania zależnie od odczuwanych w danym momencie emocji. Porwanie emocjonalne, czyli reakcja całkowicie emocjonalna, bez udziału świadomego, racjonalnego umysłu, jest właśnie tego efektem. Ciało migdałowe i wywoływane przez nie reakcje niejednokrotnie okazują się współcześnie anachronizmem. To pozostałość po naszych prapraprzodkach, którzy żyli w nieustannym zagrożeniu, często polowali i walczyli. Wtedy ich czujność i szybkość reakcji na zagrożenie była bezcenna. Obecnie wiele różnorodnych sygnałów, które odbieramy, może być interpretowanych jako ten sam sygnał zagrożenia, co w epoce jaskiniowej. Tak działa nieprecyzyjny mecha-

nizm pamięci emocjonalnej, dlatego zdarza się niejednokrotnie, że gwałtowne reakcje emocjonalne sprawiają nam wiele problemów w codziennym życiu i w pracy.

Mózg to nasz wróg czy przyjaciel?

To zależy od wiedzy o jego funkcjonowaniu i od poziomu naszej samoświadomości. Jeśli poznamy zarówno lewą — racjonalną, jak i prawą — emocjonalną półkulę mózgu i zaprzyjaźnimy się z nimi, nasze korzyści będą na pewno większe. Nie bez powodu mówi się, że nastała era emocji, co potwierdza rosnąca popularność szkoleń w zakresie zarządzania stresem i emocjami. Czy wiesz, iż pierwsze wspomnienia człowieka to wspomnienia przeżyć emocjonalnych? Istnieją przyczyny, dla których współczesna psychologia i socjologia tak wielką wagę przywiązują do doświadczeń dziecka z rodzicami czy innymi ważnymi osobami z pierwszych lat dzieciństwa. Szczególnie wspomnienia negatywnych przeżyć, jak odrzucenie, obojętność lub przemoc, rzutują na całe późniejsze życie dorosłego człowieka. I znowu sprawdza się przysłowie: „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”.

Jak skutecznie radzić sobie ze zmianą?

Punkt wyjścia to przede wszystkim nasza postawa życiowa, czyli sposób myślenia i funkcjonowania na co dzień. To, do czego jesteśmy przekonani, a co w naszym świecie jest nie do przyjęcia, decyduje w głównej mierze o skuteczności przeprowadzania wszelkich zmian w życiu. Brian Tracy, jeden z moich ulubionych amerykańskich nauczycieli, badał przez dziesiątki lat czynniki determinujące sukces

lub porażkę. W rezultacie okazało się, że tzw. ludzi sukcesu spotykają w życiu takie same zdarzenia, jak wszystkich innych. Różnica polega natomiast na tym, że ci pierwsi widzą zawsze światełko w tunelu, a pozostali dostrzegają często jedynie czarną, przerażającą otchłań i nic więcej. Tym, co gorąco polecam, jest stałe poszerzanie swojej świadomości i rozwijanie elastyczności w reagowaniu na to, co dzieje się w życiu. Im więcej w nas dystansu i luzu, tym łatwiej i szybciej dotrzemy do najbardziej właściwego rozwiązania i sposobu zachowania adekwatnego do każdej sytuacji. Tak właśnie ćwiczy się inteligencję emocjonalną, czyli stosuje zdobytą wiedzę w praktyce, samo czytanie i słuchanie o tym na wykładach rzadko okazuje się bowiem wystarczające.

Punkt zwrotny czy tornado?

Bardzo ważne jest, aby na bieżąco analizować swój stan psychofizyczny i w porę wychwytywać nawet te najbardziej subtelne sygnały i symptomy. Robiąc to regularnie, nabieramy wprawy, a wtedy lekcję, którą daje nam do odrobienia życie, przerabiamy tylko jeden raz. Czy zdarzyło Ci się kiedyś odczuć, że podobna sytuacja przydarza się kolejny raz? Nowa praca, partner życiowy, a tu znowu to samo? Warto wtedy przenieść swoją uwagę z tego, co na zewnątrz (szef, partner, firma), i zastanowić się przez chwilę, po co to się dzieje. Po co to robię, po co tu jestem? Czego uczy mnie ta sytuacja? Im częściej będziemy zadawali sobie te i podobne do nich „coachingowe” pytania, tym częściej będziemy przeprowadzać zmiany w sposób ekologiczny, czyli bezpieczny dla siebie i otoczenia, w którym żyjemy. Będziemy bowiem działać w oparciu o sygnały, punkty zwrotne, a nie dopiero wtedy, kiedy zostaniemy do tego zmuszeni przez życiowe

„tornado” (więcej o tym w książce Barbary De Angelis¹, w której autorka opisuje m.in. te zjawiska).

Życzę samych spokojnych, radosnych, zielonych i pachnących wiosenną świeżością zmian w Twoim życiu.

WSKAZÓWKI COACHA:

Zmiana to jedyna pewna rzecz na tym świecie. To, co myślimy i czujemy na ten temat, może być ciekawą informacją o naszym własnym nastawieniu wobec zmian i rozwoju. Tym, co gorąco polecam, jest stałe poszerzanie swojej świadomości i rozwijanie elastyczności w reagowaniu na to, co dzieje się w życiu. Im więcej w nas dystansu i luzu, tym łatwiej i szybciej dotrzemy do najbardziej właściwego rozwiązania i sposobu zachowania adekwatnego do każdej sytuacji.

Im częściej będziemy zadawali sobie tzw. „coachingowe” pytania, jak np.:

1. Po co to robię?
2. W jakim celu tu jestem?
3. Czego uczy mnie ta sytuacja?

tym częściej będziemy przeprowadzać wszelkie zmiany w sposób ekologiczny, czyli bezpieczny dla siebie i otoczenia, w którym żyjemy.

¹ Barbara De Angelis, *Na życiowym zakręcie*, Katowice: Wydawnictwo Książnica, 2007.

Zdrowy luksus życia w prawdziwej pełni

Luksus nie powinien mieć ceny — spokój i wygoda są luksusem.

— Geoffrey Beene

Luksus życia, który promuję, to poszanowanie dla doskonałej jakości, profesjonalizmu i autentyczności. To troska o wysokie standardy autoprezentacji i zachowań w relacjach z innymi. To także dbałość o stan swojego zdrowia i samopoczucia. To wreszcie radość, zabawa, wdzięczność za to, co mamy, i cieszenie się każdą chwilą.

Czy każdy może sobie pozwolić na taki luksus?

Tak, pod warunkiem że tak postanowi i zacznie realizować swoje postanowienie w praktyce. Bez względu na obecny stan wiedzy i posiadania, wcześniejsze doświadczenia, wzloty i upadki KAŻDY ma w sobie nieograniczone zasoby i możliwości. Ważne, aby na początek choć trochę w to uwierzyć i się na to otworzyć, a potem powoli i konsekwentnie iść do przodu. To może być niezwykła przygoda, pełna nowych i ciekawych wyzwań. A przecież nic nie cieszy bardziej niż pokonanie własnych ograniczeń, nie ma nic lepszego niż radość z tego, że udało się zrobić coś niemożliwego. Tak, taka postawa to luksus, coraz więcej się jednak o tym mówi i pisze. Wierzę, że wraz z rosnącą popularnością światowego trendu WELLNESS i w naszym kraju moda na zdrowie i świetne samopoczucie stanie się normą dla każdego.

Czy muszę zrezygnować z kariery w korporacji?

Jeśli ta praca Cię cieszy, spełnia Twoje ambicje, czujesz się doceniany, rozwijasz się, udaje Ci się przy tym zachować zdrową równowagę pomiędzy pracą a życiem prywatnym, ZOSTAŃ tam, gdzie jesteś! Historie z *Domu nad rozlewiskiem* wzruszają na ekranie telewizora, jednak w życiu takie radykalne decyzje mogą nas przerosnąć, spowodować ogromne spustoszenie, a nawet całkowite załamanie i całą resztę smutnych rzeczy. Potrzeba niezwyklej siły, by sobie w takich momentach poradzić. Wiem, co piszę — mam za sobą okres wielkich zmian życiowych i zawodowych. Gdyby nie pomoc bliskich, mądrych nauczycieli i coachów oraz moja pasja i determinacja w rozwoju, nie wiem, co byłoby teraz. Dobrze jest mieć marzenia, ale też realny plan, wsparcie i zasoby niezbędne do ich realizacji.

Luksus podążania własną drogą...

Warto zadać sobie parę kluczowych pytań, jak np.: „Czy to, co robię, pozwala na pełne wyrażanie mojego potencjału?”, „Czy daje mi satysfakcję i dochody, jakich pragnę, i zaspokaja potrzeby?”. Jeśli nie nauczymy się dbać o siebie, zaspokajać własne potrzeby i pragnienia, być wdzięczni i cieszyć się tym, co mamy, niezależnie od okoliczności, czy będziemy szczęśliwi? Kierunek jest jeden, jak w kręgach na wodzie po wrzuceniu kamyka: OD ŚRODKA NA ZEWNĄTRZ. Im zdrowszy, bardziej radosny i silny środek, tym kręgi pozytywnej, cieplej energii będą większe, a wraz z nimi większa będzie nasza uważność, empatia i gotowość do pomagania innym. Co więcej, stajemy się wtedy również bardziej atrakcyjnymi, radosnymi i dojrzałymi partnerami zarówno w życiu, jak i w pracy.

Jak pogodzić swoje cele i pragnienia z oczekiwaniami i odczuciami innych?

Właściwie zdefiniowane cele zachowują tzw. ekologię, czyli są raczej ewolucyjne aniżeli rewolucyjne, uwzględniają nasze otoczenie, środowisko prywatne i zawodowe. Podstawowa zasada to zmieniać to, co leży w zasięgu naszego wpływu z uwagą, troską i poszanowaniem dla innych. Jeśli jednak ktoś z kręgu naszych bliskich czy znajomych ma oczekiwania, których nie potrafimy lub nie chcemy spełnić, trzeba to jasno i mądrze wyrazić. Tu przydają się kompetencje z zakresu inteligencji emocjonalnej, czyli rozpoznawania i odpowiedniego wyrażania uczuć i emocji. Bardzo ważne jest również, aby nauczyć się brania pełnej odpowiedzialności za lokowanie swoich uczuć. Czy nam się to podoba, czy nie, zawsze jest to nasza (świadoma bądź nieświadoma) decyzja, o czym i o kim myślimy, w co się angażujemy, a co od lat zaniedbujemy. Jeśli wciąż oczekujemy, że to mąż, szef czy przyjaciółka mają stale zaspokajać nasze potrzeby, prędzej czy później albo oni powiedzą DOŚĆ, albo nadejdą ciche dni, a wraz z nimi rozczarowania i pogłębiające się frustracje.

Luksus pełni w pracy, życiu, związkach... – jak to się robi?

Najpierw trzeba to sobie dobrze zdefiniować! Jeśli nie wiem, czego chcę, co lubię, a co mi nie odpowiada, jak mam wiedzieć, co wybierać i robić? Ja na przykład z jednej strony pasjonuję się biznesem, nowinkami w zakresie podnoszenia efektywności menedżerskiej, a z drugiej — medytuję, ćwiczę jogę, dbam o dietę i regularnie oczyszczam się z toksyn, ale też z niezdrowych myśli, przekonań i nawyków. Czy jedno wyklucza drugie? Od lat uczę się czerpać z MĄDROŚCI WSCHODU I ZACHODU. Biorę i stosuję to, co

działa i dobrze mi służy, a zostawiam za sobą to, co nie jest już dla mnie dobre. Prowadząc coaching i szkolenia biznesowe, coraz częściej rozmawiamy o holistycznej tożsamości człowieka, zdrowiu i relaksacji. Ba, coraz częściej menedżerowie sami proszą mnie o krótką lekcję medytacji i wyciszenia, nawet jeśli nie było tego w programie.

Bez względu na obecny stan wiedzy i posiadania, wcześniejsze doświadczenia, wzloty i upadki KAŻDY ma w sobie nieograniczone zasoby i możliwości. Ważne, aby na początek choć trochę w to uwierzyć i się na to otworzyć, a potem powoli i konsekwentnie iść do przodu. To może być niezwykła przygoda, pełna nowych i ciekawych wyzwań. A przecież nic nie cieszy bardziej niż pokonanie własnych ograniczeń, nie ma nic lepszego niż radość z tego, że udało się zrobić coś niemożliwego. Tak, taka postawa to dla mnie prawdziwy i najwspanialszy w życiu LUKSUS.

Każda zmiana zachodząca w ludzkim życiu — zarówno ta planowana, jak i nadchodząca z nienacką — rodzi w nas lęk i niepokój. Tymczasem osiąganie kolejnych, ambitnych i dalekosiężnych celów zawsze wiąże się z dokonywaniem zmian, podejmowaniem trudnych decyzji i radzeniem sobie z ich konsekwencjami. W chwilach zwątpienia, na życiowym zakręcie czy rozdrożu wszyscy potrzebują wsparcia, dobrego przykładu, inspiracji, a czasem choćby życzliwego słowa i szczerzej uwagi. Tego wszystkiego można oczekiwać od rodziny i przyjaciół, ale często bywa nam potrzebny ktoś z zewnątrz, kto spojrzy na nasze problemy z nowej perspektywy i delikatnie skieruje nas we właściwą stronę. Na tym właśnie polega rola coacha — choć trzeba pamiętać, że taka osoba jest tylko towarzyszem podróży, a istotnych zmian we własnym życiu musimy dokonać sami.

Jeśli w Twoim życiu zapanował chaos lub pragniesz dokonać w nim zmiany na lepsze, a także jeśli zawodowo zajmujesz się coachingiem, to wymarzona pozycja dla Ciebie. W książce tej znajdziesz mnóstwo rzetelnych wiadomości i refleksji na temat coachingu oraz rozmaitych technik przydatnych podczas praktyki coacha. Autorka (od lat zajmująca się tą dziedziną) przytacza tu konkretne przykłady, zapisy własnych rozmów i sesji coachingowych, a jej głównym celem jest pokazanie wartości coachingu w codziennym działaniu. Dowiesz się, jak pomóc innym rozwiązać konkretne, życiowe problemy, jak motywować i inspirować, jak uczyć asertywności. Zrozumiesz, dlaczego warto praktykować autocoaching. To cenna wiedza, która prędzej czy później z pewnością Ci się przyda.

- ▶ Coach najlepszym przyjacielem
- ▶ Jedyna pewna rzecz — zmiana
- ▶ Stres i sens życia
- ▶ Praca i kariera w zgodzie ze sobą
- ▶ Sprawy damsko-męskie

PRZECHWYĆ STERY I WRACAJ NA WŁAŚCIWY KURS!

Katarzyna Helena Kowalska — coach, trener biznesu, mentor kariery, konsultantka ds. strategicznego zarządzania personelem (HR) i rozwoju osobistego.

Jest specjalistką z zakresu strategicznego zarządzania zasobami ludzkimi. Szkoli z tematów takich, jak: rekrutacja i ocena pracowniczka, przywództwo i motywowanie, komunikacja i efektywna współpraca w zespole, coaching i inteligencja emocjonalna. Prowadzi także szkolenia z zakresu autodiagnozy, autoprezentacji i wystąpień publicznych czy zarządzania konfliktem.

PATRON MERYTORYCZNY



książkiklasybusiness

(Nr katalogowy: 6 6 4 6)



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

o n e
p r e s s

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://onepress.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://onepress.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://onepress.pl/nowości>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
<http://onepress.pl>

PARTNER WYDAWNICTWA



**Raiffeisen
BANK**

Raiffeisen Bank Polska S.A.

ISBN 978-83-246-3571-9



Cena: 47,00 zł