Spis treści

Przedmowa: Do kogo kierujemy tę książkę 11
O autorach 17
Podziękowania 21
Wiedza i działanie, działanie i wiedza 23

WPROWADZENIE
Jak brzmią pytania 25
Fundamenty coachingu 27
Filary coachingu 31
Platforma neurobiologiczna 38
Organizacja książki 40
Co musimy wiedzieć o neurobiologii 43
Co my tutaj robimy 52
Krótka notatka o neurobiologii 53

CZĘŚĆ I: KIM JESTEŚMY 55

ROZDZIAŁ 1
Fundament – ontologia 57
Filozofia Zachodu 59
Filozofia New Age 65
Antropologia 68
Socjologia 74
Ontologia jako fundament coachingu 78

ROZDZIAŁ 2
Filar – osadzenie społeczne 81
Globalizacja 82
Teoria systemów 91
Teoria kwantowa 113
Osadzenie społeczne jako filar coachingu 117

ROZDZIAŁ 3
Platforma neurobiologiczna – uważność 119
Potencjalizacja mózgu 122
Procesy myślowe 131
Praktyka uważności 136
Neurobiologia w praktyce coachingu – poznanie siebie 142

CZĘŚĆ II: JAK BYĆ ZDROWYM 145

ROZDZIAŁ 4
Fundament – zdrowie 147
Medycyna Zachodu 149
Fizjologia 154
Stres 165
Teoria *wellness* 167
Zdrowie jako fundament coachingu 172

ROZDZIAŁ 5
Filar – optymalizacja rezultatów 175
Psychologia sportu 177
Teoria zmiany 181
Modele zmiany 188
Optymalizacja rezultatów jako filar coachingu 203

ROZDZIAŁ 6
Platforma neurobiologiczna – neuroplastyczność 205
Stabilność dynamiczna 207
Efekt placebo 208
Doświadczenie i automatyzacja 212

Uwaga 213
Siła weta 217
Zastosowanie formuły stabilności dynamicznej Schwartza-Rocka 220
Neurobiologia w praktyce coachingu – wykorzystanie zmiany 222

CZĘŚĆ III: DLACZEGO ROBIMY TO, CO ROBIMY 225

ROZDZIAŁ 7
Fundament – psychologia 227
Behawioryzm 230
Psychometria 236
Psychologia rozwojowa 243
Psychologia ewolucyjna 247
Psychologia jako fundament coachingu 253

ROZDZIAŁ 8
Filar – aktywowanie umysłu 255
Psychologia poznawcza 257
Teoria uczenia się 262
Aktywowanie umysłu jako filar coachingu 283

ROZDZIAŁ 9
Platforma neurobiologiczna – poznanie 285
Pamięć 287
Świadomość 296
Mapowanie i przewidywanie 300
Model dylematu 308
Neurobiologia w praktyce coachingu – podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów 313

CZĘŚĆ IV: JAK MOŻEMY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ 315

ROZDZIAŁ 10
Fundament – psychoterapia 317
Ruch humanistyczny 327

Trauma i jej implikacje społeczne 330
Badania ujawniające wspólne elementy między teoriami 331
Związki technik psychoterapeutycznych z coachingiem 333
Psychoterapia jako fundament coachingu 364

ROZDZIAŁ 11
Filar – akcentowanie pozytywów 367
Wyuczony optymizm 372
Nauka o szczęściu: przyjemność, zaangażowanie i sens 375
Odporność 383
Inteligencja emocjonalna 386
Akcentowanie pozytywów jako filar coachingu 389

ROZDZIAŁ 12
Platforma neurobiologiczna – emocje 391
Stan umysłu 395
Skanowanie w poszukiwaniu zagrożeń 398
Status i przynależność 403
Regulacja emocji 405
Neurobiologia w praktyce coachingu – spokój w obliczu przeciwności 413

CZĘŚĆ V: JAK MOŻEMY WSPÓŁPRACOWAĆ 417

ROZDZIAŁ 13
Fundament – zarządzanie 419
Teoria zarządzania 425
Psychologia przemysłowa/organizacyjna 430
Psychologia społeczna 432
Metaanaliza 440
Zarządzanie jako fundament coachingu 445

ROZDZIAŁ 14
Filar – przywództwo 447
Herezje organizacyjne 450
Teoria sieci społecznych 458

Terapie systemów rodzinnych 462
Podejście doceniające 465
Ruch na rzecz kapitalu ludzkiego 468
Przywództwo jako filar coachingu 470

ROZDZIAŁ 15
Platforma neurobiologiczna – neuroprzywództwo 471
Komunikacja kooperatywna i funkcjonalnie zależna 473
Nasze mózgi społeczne 476
Teoria umysłu 481
Naprawianie relacji – SANGE 484
Rozwiązywanie konfliktów – model zatrzymania się i rozwoju 490
Opanowanie w obliczu zagrożenia – model SCARF 494
Neurobiologia w praktyce coachingu – współpraca z innymi 498

PODSUMOWANIE
Co my tutaj robimy 501
Potencjalizacja 502
Jak brzmią pytania 503
Kim jesteśmy 503
Jak być zdrowym 504
Dlaczego robimy to, co robimy 506
Jak możemy poczuć się lepiej 507
Jak możemy współpracować 509

Linki internetowe 513
Bibliografia 515
Indeks osobowy 537
Indeks rzeczowy 545