

# Spis treści

---

<b>Przedmowa</b> .....	7
<b>Rozdział 1. Coaching oparty na wiedzy</b> .....	11
1.1. Istota coachingu opartego na wiedzy .....	11
1.2. Model coachingu opartego na wiedzy .....	18
1.3. Możliwości wykorzystania coachingu opartego na wiedzy podczas treningów kierowniczych .....	24
<b>Rozdział 2. Treningi kierownicze z perspektywy konwersji wiedzy</b> .....	32
2.1. Metody/techniki treningowe .....	32
2.1.1. Techniki treningu zdrowotnego .....	33
2.1.2. Techniki relaksacyjne .....	35
2.1.3. Techniki kształtowania postaw .....	36
2.1.4. Techniki nabywania, utrzymania i pogłębiania wiedzy .....	39
2.1.5. Techniki nabywania, utrzymania i rozwijania umiejętności .....	42
2.1.6. Techniki kompilacyjne .....	46
2.2. Organizacja treningu .....	49
2.3. Kreowanie i transfer wiedzy w treningach kierowniczych .....	58
2.4. Rola trenera .....	59
2.5. Relacje trener-uczestnicy treningu .....	61
<b>Rozdział 3. Warunki skutecznego coachingu opartego na wiedzy w treningach kierowniczych</b> .....	63
3.1. Efektywne komunikowanie się .....	63
3.1.1. Aktywne słuchanie .....	63
3.1.2. Skuteczne mówienie .....	69
3.1.3. Efektywne sprzężenie zwrotne .....	71
3.1.4. Konstruktywna krytyka .....	75
3.2. Tworzenie pól treningowych .....	76
3.3. Budowanie wzajemnego zrozumienia .....	79
3.4. Budowanie zaufania .....	83
3.5. Rozpoznawanie i eliminowanie zachowań defensywnych .....	84
<b>Rozdział 4. Procedury i modele coachingu opartego na wiedzy w treningach kierowniczych</b> .....	87
4.1. Trening antystresowy .....	87
4.1.1. Założenia treningu antystresowego .....	87

4.1.2. Przykładowy program i techniki .....	89
4.1.3. Cele coachingu opartego na wiedzy w treningu antystresowym .....	90
4.1.4. Model coachingu opartego na wiedzy w treningu antystresowym .....	91
4.1.5. Mapy procesów w coachingu opartym na wiedzy, wspierającym trening antystresowy .....	95
4.1.6. Efekty treningu antystresowego wspartego coachingiem opartym na wiedzy .....	100
4.2. Trening decyzyjny .....	100
4.2.1. Założenia treningu decyzyjnego .....	100
4.2.2. Przykładowy program i techniki .....	102
4.2.3. Cele coachingu opartego na wiedzy w treningu decyzyjnym .....	105
4.2.4. Model coachingu opartego na wiedzy w treningu decyzyjnym .....	106
4.2.5. Mapy procesów w coachingu opartym na wiedzy, wspierającym trening decyzyjny .....	110
4.2.6. Efekty treningu decyzyjnego wspartego coachingiem opartym na wiedzy .....	114
4.3. Trening asertywności .....	116
4.3.1. Założenia treningu asertywności .....	116
4.3.2. Przykładowy program i techniki .....	118
4.3.3. Cele coachingu opartego na wiedzy w treningu asertywności .....	121
4.3.4. Model coachingu opartego na wiedzy w treningu asertywności .....	121
4.3.5. Mapy procesów w coachingu opartym na wiedzy, wspierającym trening asertywności .....	125
4.3.6. Efekty treningu asertywności wspartego coachingiem opartym na wiedzy .....	129
<b>Zakończenie .....</b>	<b>131</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>133</b>
<b>Słowniczek .....</b>	<b>141</b>
<b>Indeks .....</b>	<b>143</b>