

SISÄLLYS

Aluksi	9
Esipuhe	13
1 LUKIJALLE	19
1.1 Kirjan kohderyhmä	19
1.2 Kirjassa käytettäviä käsitteitä	21
1.3 Kirjan sisältö ja rakenne	24
2 COACHING KEHITYSMENETELMÄNÄ	28
2.1 Coachingin alku	28
2.2 Coach – yksi esimiehen perusrooleista	32
2.3 Coachingin hyödyntäminen organisaatiossa	35
2.3.1 Tyypilliset coaching-prosessit organisaatiossa	36
2.3.2 Coaching ja muut henkilöstön-kehittämismenetelmät	40
2.3.3 Coaching vai valmennus?	43
2.3.4 Coaching-suhteen luottamuksellisuus	47
2.4 Kehittyminen coachiksi	50
3 OIVALTAVAN COACHINGIN PERUSPILARIT	53
3.1 Usko valmennettavan voimavaroihin	53
3.2 Valmennettavan suunnitelman kunnioittaminen	57
3.3 Eri elämäntilanteiden tasapaino	61
3.4 Toiminta ja tiedostaminen	64
3.5 Joustava ote	67
4 OIVALTAVA COACHING-PROSESSI	70
4.1 Näkökulman laajentaminen	71
4.2 Sisäisten esteiden voittaminen	74
4.2.1 Rajoittavat uskomukset	77

4.2.2	Sisäinen lannistaja	80
4.2.3	Itsen harhauttaminen	83
4.3	Sisäinen suunnanmuutos ja oivaltaminen	86
4.4	Tehokkaat tavoitteet	92
4.4.1	Tavoitetyöskentely	93
4.4.2	Saavutettavuus	96
4.4.3	Tärkeysjärjestykseen asettaminen	98
4.5	Käytäntöön vieminen	99
4.5.1	Tekeminen ja oleminen	101
4.5.2	Hiljaiset kaudet ja luova prosessi	103
4.6	Arviointi ja oppiminen	106
4.6.1	Sokeiden alueiden tunnistaminen	110
5	COACHIN MIELENTILA	114
5.1	Kuunteleminen	115
5.2	Yhteyden muodostaminen	119
5.3	Itsehillintä	124
5.4	Uteliaisuus	126
6	TEKNIIKAT	129
6.1	Voimalliset kysymykset	130
6.2	Ääneen sanominen	136
6.3	Keskeyttäminen	140
6.4	Kokonaiskuvan piirtäminen	143
6.5	Ajatussolmujen avaaminen	146
6.6	Tehokas tehtävänanto	149
6.7	Tunnustuksen antaminen	151
7	KESTÄVÄN MOTIVAATION LÄHTEET	155
7.1	Motivaation eri tyypit	155
7.2	Oivaltavan coachingin ydinaiheet	157
8	TÄYTTYMYSTEKIJÄT	159
8.1	Unelma	159
8.1.1	Mitä minä oikeasti haluan?	159

8.1.2	Visiotyöskentely	163
8.2	Missio	165
8.2.1	Missio omassa työssä	165
8.2.2	Missiotyöskentely	167
8.3	Arvot	168
8.3.1	Omien arvojen kunnioittaminen	168
8.3.2	Arvojen analysointia	170
8.3.3	Arvotyöskentely	172
8.4	Sisäiset vahvuudet	174
8.4.1	Vahvuudet kivijaloiksi	174
8.4.2	Itsetunto ja itseluottamus portteina vahvuuksiin	176
8.4.3	Vahvuustyöskentely	178
9	VOIMATEKIJÄT	183
9.1	Tunteet	183
9.1.1	Positiiviset ja negatiiviset tunteet	183
9.1.2	Tunteiden tarttuminen	185
9.1.3	Tunnetyöskentely	187
9.2	Energianhallinta	189
9.2.1	Arkipäivän energiantarve	189
9.2.2	Luonnollinen energiarytmimme	193
9.2.3	Energiatyöskentely	194
9.3	Stressinhallinta	198
9.3.1	Mitä stressi on?	198
9.3.2	Stressinhallinnan keinoja	201
9.3.3	Stressinhallintatyöskentely	203
10	NELIAPILAMETODI JA CASE-ESIMERKIT	207
10.1	Neliapilan osat	208
10.2	Metodin käyttö ja integraatio	209
10.3	Tarkoitucoaching	211
10.3.1	Tarkoitusesteet	211
10.3.2	Tarkoitusesteen havaitseminen	213

10.3.3	Case: Motivaatiota muutosjohtamiseen	213
10.3.4	Casen purku ja coaching-työkalut	216
10.4	Toimintacoaching	218
10.4.1	Toimintaesteet	218
10.4.2	Toimintaesteen havaitseminen	219
10.4.3	Case: Minusta ei ole myyjäksi	220
10.4.4	Casen purku ja coaching-työkalut	221
10.5	Tunnetilacoaching	223
10.5.1	Tunnetilaesteet	223
10.5.2	Tunnetilaesteen havaitseminen	224
10.5.3	Case: Treeniohjelma ei suju	225
10.5.4	Casen purku ja coaching-työkalut	226
10.6	Tasapainocoaching	228
10.6.1	Tasapainoesteet	229
10.6.2	Tasapainoesteen havaitseminen	230
10.6.3	Case: Lisävastuu ei innosta	231
10.6.4	Casen purku ja coaching-työkalut	234
11	SEURAAVAT ASKELEET	238
	Viitteet	249
	Kirjallisuutta aiheesta	252
	Kirjoittajat	256