

Indice

Prefazione	1
Intento	3
Spunti per l'utilizzo del libro	5
Gli appunti di una neofita	7
Fatti amico il cambiamento con <i>parole</i> di coaching	11
Opportunità	11
Viaggio	16
Apprendimento	22
<i>Coaching corner 1. Che cos'è il coaching?</i>	27
Convinzioni	29
Passi	35
Scelta	42
<i>Coaching corner 2. Chi è e cosa fa il coach?</i>	47
Vision	48
Fare	55
Leadership	59
<i>Coaching corner 3. Chi è e cosa fa il coachee?</i>	65
Risultati	67
Gioia	73
Equilibrio	77
<i>Coaching corner 4. Quando ci si rivolge a un coach?</i>	83
Focus	84
Consapevolezza	90
Creatività	94
<i>Coaching corner 5. Quali benefici può dare il coaching?</i>	99
Soluzioni	101
Obiettivo	110
Completezza	119

<i>Coaching corner 6. Come si svolge un percorso di coaching personale?</i>	125
Successo	126
Scopo	134
Chiarezza	141
<i>Coaching corner 7. Come si svolge una sessione di coaching?</i> ..	146
Fiducia	147
Abitudini	153
Presenza	161
<i>Coaching corner 8. Quali declinazioni di coaching esistono?</i> ..	168
Passione	170
Allineamento	174
Valori	179
<i>Coaching corner 9. Come posso scegliere il coach adatto a me?</i>	186
Domande	188
Ascolto	193
Talento	198
Bibliografia e sitografia	205
Ringraziamenti	207
Le autrici	209