

OBSAH

Úvod	1	Zbavení pochybností	17
Základy koučování	2, 3	Síla slov	18
Expertem na vlastní život	4	Myšlenkové programy	19
Start k sebekoučování	5	Můj akční plán	20
Desatero sebekouče	6, 7	Pyramida úrovní	21, 22
Klíč k úspěchu	8, 9, 10	Důležitost zpětné vazby	23
Otázky	11	Model DISNEY	24
Metodický postup	12	Tady a teď'	25
Zacíleno k cíli	13	Nový návyk	26
Modul GROW	14	Od myšlení "kdyby" k akci	27, 28
Cesta k realizaci cíle	15, 16	Krok za krokem	29, 30