

*Maciej Bennewicz*

# COACHING KREATYWNOŚĆ ZABAWA

*Narzędzia rozwoju dla pasjonatów i profesjonalistów*



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Projekt okładki: Studio Gravite / Olsztyn  
Obarek, Pokoński, Pazdrijowski, Zaprucki

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://onepress.pl/user/opinie?coakre>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9701-4  
Copyright © Maciej Bennewicz 2014

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Wprowadzenie</b>	<b>5</b>
Firewall	5
Równowaga	6
Odpowiedzialność	8
Pragnienie bezpieczeństwa	9
Baw się i kochaj	12
Naturalność	14
Dla kogo?	16
Metoda	17
Semantyka ogólna	18
<b>1. Zapraszam do zabawy</b>	<b>23</b>
Zjawisko szukania	24
Przepływ, czyli <i>flow</i>	25
Kryteria przepływu	30
Zabawa przynosi pożytek	39
Kierunek i cel zabawy	48
<b>2. Coaching</b>	<b>55</b>
Kim jest coach?	55
Coaching jako proces	63
Narzędzia coachingu	75
<b>3. Archetypy i symbole</b>	<b>97</b>
Symbole i memy	97
Archetypy	100
Rodzaje uważności	114
Czym jest nieświadomość?	121
Osobowość i jej symboliczny kontekst	133

<b>4. Obrony osobowości</b>	<b>151</b>
Projekcje i oceny	151
Zawieszenie oceny	167
Znaczenie obron w codziennym funkcjonowaniu człowieka	177
<b>5. Kreatywność</b>	<b>181</b>
Strefa nie do pomyślenia	182
<i>Homo consonum</i> , kreatywny człowiek w harmonii	194
Wizualizacje	206
Metafory	220
<b>6. Gry i zabawy</b>	<b>235</b>
Jak rozpocząć i zakończyć grę?	236
Zabawy indywidualne, w parze lub w małej grupie	238
Zabawy i gry w większych grupach	262
Podsumowanie	279

## Gry i zabawy

Możesz przeprowadzać zabawy i gry sam ze sobą, możesz tego rodzaju zabawy realizować jako coach, który wydaje instrukcje, zadaje pytania, podsumowuje, możesz się też bawić jako jeden z uczestników grupy, jednocześnie dbając o zasady i — koniecznie — o wnioski. Zważywszy, że są to zabawy coachingowe, wnioski i cele powinny być zapisywane albo przez wyznaczonego gracza, albo przez osobę, która przyjmie zadania sekretarza, albo przez samego coacha, który wówczas jednocześnie staje się mistrzem gry. Zaprezentowane w pierwszej części tego rozdziału zabawy dobrze sprawdzają się zarówno przy self-coachingu, czyli pracy z samym sobą, jak i przy pracy w parze z coachem, a także w małych grupach. W drugiej części zaprezentowałem kilka zabaw coachingowych do zrealizowania w większych, nawet kilkudziesięcioosobowych grupach. Wybrałem różne gry i zabawy: wymagające rekwizytów, lecz również takie, do których wystarczy kartka papieru i długopis.

Powodzenie gier coachingowych niemal zawsze zależy od dwóch czynników: przygotowania coacha (czyli znajomości techniki, wcześniejszego jej przetestowania i pewności siebie przy realizowaniu kolejnych kroków) oraz nastawienia grupy lub uczestnika. Nie sposób stwierdzić, czy jakaś zabawa jest lepsza od innej. Bywają takie, które wyglądają skromnie, a przynoszą ogromne efekty. Inne dają czystą przyjemność, aż pewnego dnia trafia się *coachee*, który dzięki nim dokonuje wielkiej, jakościowej zmiany w swoim życiu, nagle rozkwita. Nawet ulubiona lub sprawdzona przez Ciebie gra nie odniesie

skutku, jeśli nie będzie jej towarzyszył stan zabawy. Należy uruchomić w sobie potrzebę poznawczą, czyli stan szukania, o którym mowa była wcześniej, by mógł pojawić się stan *flow* prowadzący w efekcie do zadowolenia i szczęścia. Gry i zabawy, jak wiele rzeczy na świecie, można pokochać, czyniąc z ich stosowania własną pasję i wielką przyjemność. Gry wybrałem w taki sposób, by inspirowały, a jednocześnie były różnorodne tak co do treści, jak i formy. Każda z zabaw to również zaproszenie dla czytelnika do własnych inspiracji, modyfikacji i kreatywności. Częstym elementem zabaw jest informacja zwrotna udzielana przez coacha, członków grupy lub sobie samemu przez zainteresowanego. Ważnym warunkiem feedbacku, o którym zawsze w czasie zabaw należy przypominać, jest jego konstruktywność (żadnych ocen, tylko opis odniesiony do faktów). Osoba, która odbiera feedback, wyraża na niego zgodę i tylko wtedy dochodzi do udzielenia informacji: wówczas uczestnik słucha tego, co ma do powiedzenia coach lub członek grupy, jednak milczy, nie polemizuje. Może sobie z informacją zwrotną wziąć wszystko, jedną rzecz, kilka lub wszystko odrzucić, lecz niech nie wdaje się w spór i w dyskusje, gdyż wówczas uruchamiana jest obrona i aktywne słuchanie znika na rzecz przerzucania się argumentami i — nierzadko — czezej dyskusji.

## Jak rozpocząć i zakończyć grę?

Zawsze, gdy prowadzimy zabawy i gry w relacji coachingowej, mistrzem ceremonii, czyli osobą inicjującą zabawę, rozpoczynającą zadania, zapraszającą do kolejnych kroków, ruchów, skojarzeń, jest coach. **Osobą, która interpretuje własne wybory, mówi o skojarzeniach, odkrywa sugestie, jest *coachee*, czyli klient.** Jedna z najważniejszych zasad coachingu, lecz również dobrej zabawy, mówi, że **nie ma dobrych lub złych odpowiedzi.** Każde odkrycie, skojarzenie lub interpretacja, byle tylko pochodziła od samego zaintereso-

sowanego — jest dobra. Pozwala ona na poszerzenie własnej strategii sukcesu, przejście od problemu do rozwiązania, a przede wszystkim uruchamia kreatywność, dzięki której możliwy jest postęp. W profesjonalnym coachingu coach nigdy nie mówi za klienta, nigdy też nie dokonuje podsumowań lub interpretacji w jego imieniu. Nie ocenia, jedynie zarządza procesem. Zatem coach kieruje grą, a klient jej treścią — nigdy inaczej. Nawet w przypadku zwykłej zabawy skłonność do wygłaszania własnych skojarzeń dotyczących innego gracza także może szkodzić, albo co najmniej psuć zabawę. Istnieje kilka sytuacji, w których inni gracze, w grupie, mogą dokonywać interpretacji wyborów innych osób, ale wymaga to szczególnego uporządkowania za pomocą reguł gry. W przeciwnym przypadku gra może zostać zepsuta. O takiej ewentualności będzie jeszcze mowa dalej, zwłaszcza w końcowym podrozdziale, poświęconym grom grupowym.

Każda, nawet najprostsza zabawa ma swoje coachingowe korzenie i rozwojową formę. Czym jest coaching i jakimi rządzi się prawami, możesz przeczytać w osobnym rozdziale. W tym miejscu należy zaznaczyć jeszcze, że nawet najłatwiejszą zabawę warto kończyć coachingowo. Bez domknięcia, bez swoistej pointy gra może stać się jedynie bezmyślnym przekładaniem kolejnych elementów z miejsca na miejsce. Tym, co nadaje prezentowanym tu grom i zabawom sens oraz głębsze znaczenie, jest samoświadomość klienta/gracza. Zasady te dotyczą również self-coachingu, czyli sytuacji, gdy bawisz się oraz inspirujesz sam. Coachingową zabawą o silnym oddziaływaniu może być chociażby wylosowanie jednej fotografii z rodzinnego albumu.

Zacznij od ustalenia i zapisania, w jakiej sprawie potrzebujesz odpowiedzi od własnej podświadomości lub w jakiej sprawie działa klient. Im konkretniej i precyzyjniej to zrobisz, tym lepiej — nawet jeśli Twój dylemat dotyczy przyszłych wyborów. Następnie podejmij grę z użyciem wybranej zabawy. Szukaj interpretacji, skojarzeń, inspiracji, gdy grasz ze sobą w self-coachingu. Oczywiście skojarzeń szuka

klient/gracz, jeśli używasz gry jako narzędzia w parze coachingowej. Wówczas, w roli coacha, milcz — zajmij się jedynie kontrolowaniem przebiegu gry. Żeby zakończyć zabawę, **domknij proces**. Domknięcie będzie swoistym podsumowaniem, pointą, a czasem zaproszeniem klienta do dalszego ciągu. Najprostszy i najskuteczniejszy sposób to zadanie pytań: **Co odkrywasz? Czego stajesz się świadom, gdy weźmiesz pod uwagę wszystkie wcześniejsze skojarzenia, kolejne etapy gry i pytania?** Jeśli klient (lub Ty sam) nazywał swoje odkrycia, warto zadać pytania: **Co zrobisz, żeby Twoje odkrycia stały się realne, prawdziwe, żeby zaczęły działać w Twoim życiu? Od czego zaczniesz? Co możesz zrobić już dziś?**

Dobrze jest zajmować się konkretnym tematem, lecz można również używać wszystkich prezentowanych tu metod i zabaw w sprawach bardziej otwartych, przyszłościowych, w pytaniach o dalszą życiową drogę, o kierunek własnego rozwoju, o dokonanie wyboru. Przy użyciu zaproponowanych zabaw i gier możesz nie tylko rozwijać się biznesowo, w pracy z zespołem, ale także po prostu bawić się, przed południem używając gier coachingowych w pracy, po południu w relacjach z dziećmi, a wieczorem w towarzystwie przyjaciół. Zabawy i gry to również zaproszenie do zmiany — do poszukiwania i uzyskiwania nowych, satysfakcjonujących stanów, czyli odczuć psychofizycznych, a także myśli oraz emocji, dzięki którym realizacja własnych celów okaże się szybsza i łatwiejsza.

## Zabawy indywidualne, w parze lub w małej grupie

### Cztery pytania

Rekwizyty: albumy ze zdjęciami krajoznawczymi lub albumy malarckie albo inne z różnorodnymi zdjęciami (tylko niewielka część reprodukcji powinna mieć charakter abstrakcyjny, warto wybierać tak



zwane obrazy przedstawieniowe, czyli ukazujące jakąś rozpoznawalną treść), przybory do pisania.

**Cele:** praca nad dowolnym tematem, który wymaga zastanowienia, odrobiny kreatywności oraz poszerzenia własnej mapy rozwiązań, zabawa inspirująca.

Zapisz temat, dylemat, kwestię, którą chcesz się zająć, ujmując ją w jednym zdaniu. Zapisz ją bez zaprzeczeń, pytając: czego chcę, dokąd zmierzam, na czym mi zależy? Sprawdź, czy Twoje oczekiwania są w zakresie Twojej (choćby częściowej) kontroli i wpływu. Łatwo jest popełnić błąd przerzucania odpowiedzialności na innych, na los lub uciec w wymyślanie niezliczonych oczekiwań wobec innych ludzi. Jacy to bylibyśmy szczęśliwi, sprawni, efektywni, gdyby nie inni ludzie, szefowie, inne ceny, realia ekonomiczne i jeszcze tysiąc innych powodów. Nic z tych rzeczy. Zajmuj się tylko tym, na co możesz mieć przynajmniej częściowy wpływ. Zajmowanie się czymś i kimś innym to tylko strata czasu, chwilowa ulga i złudzenie, że coś w danej sprawie robię, gdy tymczasem obwiniam innych lub oczekuję, że świat się zmieni pod moje dyktando lub, co gorsza, w wyniku mojego postanowienia, że powinien się zmienić. Siła coachingu polega na tym, że nakierowuje on naszą energię na działania, które są w zakresie naszego wpływu, a zatem w szybki sposób mogą wywołać zmianę. Zatem cel zabawy coachingowej powinien być pozytywny, przyszłościowy, proaktywny i leżeć w zakresie wpływu i odpowiedzialności osoby, która zabawę podejmuje. Wówczas efekt wyłania się już w czasie samej zabawy.

Tak przygotowany wylosuj, na przykład posługując się dniem, miesiącem i rokiem swoich urodzin, cztery strony, a tym samym cztery zdjęcia z albumu. Możesz dokonywać losowania przez rzut trzema kostkami, za każdym razem sumując liczbę wyrzuconych oczek. Możesz dla urozmaicenia posłużyć się czterema albumami z różnych dziedzin,

na przykład sport, malarstwo, krajobrazy, zwierzęta lub inne. Teraz skup uwagę na pierwszym wylosowanym obrazie lub zdjęciu. Przyjrzyj się uważnie zdjęciu — jego zadaniem jest zainspirowanie gracza. Zadaj pierwsze pytanie w tej zabawie: **Zakładając, że zdjęcie zawiera jakąś ważną informację związaną z Twoim celem, czego Cię uczy ta informacja w odniesieniu do sprawy, którą rozpatrujesz?** Odpowiedź zapisz. Teraz kolej na odsłonięcie drugiej fotografii z drugiego albumu (lub z tego samego, jeśli posługujesz się w całej zabawie jednym). Znowu przyjrzyj się jej uważnie. Tym razem potraktuj zdjęcie jako ostrzeżenie. Zadaj sobie pytanie: **Przed czym ostrzega mnie odkryte zdjęcie?** (oczywiście w kontekście Twojego celu). Odpowiedź zapisz. Kolej na trzecie zdjęcie lub obraz z albumu. Przyjrzyj mu się uważnie, traktując go tym razem jako nowy aspekt sytuacji, którą rozpatrujesz, jako coś, czego do tej pory nie brałaś pod uwagę. Zadaj sobie pytanie: **Co wylosowany obraz lub zdjęcie wnoszą nowego do sytuacji, którą rozpatrujesz?** Odpowiedź zapisz. Wreszcie czas na czwarty obrazek. Będzie reprezentował korzyści. Ponownie przyjrzyj mu się i potraktuj go jako zbiór korzyści, jakich się spodziewasz w wyniku zrealizowania swojego celu. **Wymień korzyści, na które wskazuje obraz, odnieś je do rozpatrywanej sytuacji** i wszystkie zapisz.

Na przykład początkowy dylemat brzmiał: *Czy zmienić samochód na kolejny używany, czy też wziąć kredyt na nowy?* Na odsłoniętym obrazie widnieje śpiący rudy kocur. Klientowi (lub Tobie, jeśli grasz sam ze sobą) kojarzy się on ze spokojem i pewnością, choć w gruncie rzeczy kot wygląda na łazęgę. Klient odkrywa, że podobnie jest z jego używanym samochodem. Jest już trochę pokiereszowany, ale wszystko, co miało się w nim zepsuć, już dawno zostało naprawione, a zaprzyjaźniony mechanik zna ten samochód jak własną kieszeń. To odkrycie skłania *coachee* do rozważenia zakupu identycznego

modelu samochodu, tylko z mniejszym przebiegiem. *Lubię takie samochody-łazęgi — sprawdzone i doświadczone jak ten kot* — stwierdza.

Teraz spójrz na wszystkie trzy zdjęcia z albumów i na zapisane odpowiedzi. Poszukaj wspólnego mianownika łączącego Twoje skojarzenia związane z obrazkami i odpowiedziami na pytania. Na jakie nowe aspekty warto zwrócić uwagę, na jakie informacje? Jakie korzyści odkrywasz? W jaki sposób możesz skorzystać z ostrzeżeń? Jak możesz skorzystać z synergii wszystkich trzech propozycji? Dobrze jest zapisać wspólny mianownik w postaci pojedynczego zdania.

### **Podsumowanie zabawy (wzorzec, który może być powtarzany w finale kolejnych zabaw i gier)**

Teraz czas na pytanie domykające zabawę. Poszukaj wspólnego mianownika, jednego elementu łączącego Twoje skojarzenia lub odpowiedzi na pytania. Spoiwem może być słowo-klucz albo zdanie. Zapisz je. Co dzięki niemu odkrywasz? Czego stajesz się świadom? Jeśli odkryciu towarzyszy konkretna sugestia czy też kreuje ona zarys rozwiązania, warto spytać również: od czego zaczniesz? Co możesz zrobić już dziś, żeby stopniowo przybliżyć się do efektu? Dobrym podsumowaniem może być jedno stwierdzenie, zdanie, a nawet hasło, w którym zawarta będzie pewna pointa, załączek strategii działania. Domknięciem zabawy może być udzielenie odpowiedzi choćby na najprostsze pytanie: co odkrywasz?

## Droga

**Rekwizyty:** klasyczna szachownica do gry w szachy lub warcaby, pionki szachowe, drobne przedmioty, na przykład: 16 pinezek, 16 monet o różnym nominale, 16 spinaczy biurowych, 16 orzechów lub herbatników — razem 64 przedmioty w czterech grupach, przybory do pisania.

**Cele:** przepracowanie relacji z drugą osobą; zabawa może być również wykorzystana do pracy nad relacją pomiędzy daną osobą a jakimś obszarem jej zainteresowań lub działań (na przykład: ja i egzamin, ja i nauka jazdy samochodem, ja i moja praca).

Podobnie jak poprzednio — zapisz temat, którym chcesz się zająć. Zadbaj o jego prawidłowe sformułowanie. Zabawa *Droga* skutecznie oddziałuje na sytuacje związane z relacjami. Sprawdza się w kwestiach dotyczących kontaktów z ludźmi lub naszego stosunku względem różnych sytuacji. Zapisz, czego dotyczy relacja, co chcesz w niej zmienić lub osiągnąć, czego dotyczy dylemat, jaka jest trudność albo wyzwanie. Wybierz jeden pionek szachowy, który będzie symbolizował Ciebie w danej relacji, a następnie drugi — który będzie odpowiadał postawie drugiej osoby lub będzie symbolem sytuacji, jaką chcesz rozpatrzyć. Ustaw na przeciwległych polach na krańcu szachownicy, na dowolnym polu pionki reprezentujące Ciebie oraz drugą osobę lub sytuację. Teraz przestrzeń między tymi dwoma polami wypełnij losowo 62 przedmiotami, odrzucając losowo dwa (zajęte będą w sumie wszystkie 64 pola na szachownicy). Dobrze jest w tym celu wrzucić wszystkie pinezki, spinacze, orzechy do jednej torby i wyciągać je losowo, zapełniając wszystkie pola przypadkowymi przedmiotami na całej szerokości szachownicy od jednego pionka do drugiego. Dobrze, jeżeli coach lub inna osoba zapełnia pola przedmiotami, działając zupełnie w ciemno. Grając samemu, po prostu losuj przedmioty i układaj je przypadkowo.

Zabawa będzie polegała na dotarciu pionkiem reprezentującym Ciebie do pionka reprezentującego drugą osobę lub sytuację. Obierz drogę. Możesz poruszać się po całej szachownicy zawsze o jedno pole, na którym leży jakiś przedmiot, do przodu, do tyłu, w boki i na skos. **Monety odwrócone reszką** symbolizują zyski, czyli korzyści, jakie osiągniesz w wyniku budowania danej relacji. Co to za korzyści? Odpowiedź zapisz. **Monety odwrócone orzełkiem** symbolizują koszt

lub straty, jakie poniesiesz w drodze do zbudowania danej relacji. Co to za koszt lub strata, na czym polega, jak jest wysoka, jak możesz ją zminimalizować lub wyeliminować? Odpowiedzi zapisz. Pamiętaj — kolejny ruch wolno Ci wykonać dopiero po udzieleniu pełnej, satysfakcjonującej odpowiedzi. **Pinezki symbolizują przeszkody lub ostrzeżenia.** Jeśli chcesz stanąć na tym polu, musisz zadać sobie pytanie: co jest przeszkodą w drodze do drugiego pionka lub jakiego rodzaju jest to ostrzeżenie? Odpowiedź zapisz. **Orzechy lub inne łakocie symbolizują Twoje zasoby,** czyli kompetencje, umiejętności, talenty, które możesz wykorzystać w drodze do drugiego pionka. Jeśli staniesz na polu z łakociem, musisz odpowiedzieć na pytania: jakiego rodzaju to zasób i jak go wykorzystasz w drodze do drugiego pionka? Odpowiedź zapisz. Czwarty rodzaj przedmiotów, jaki możesz spotkać, to **spinacze** — one symbolizują **pomoc i wsparcie,** jakie będzie Ci potrzebne. Gdy staniesz na polu ze spinaczem, musisz odpowiedzieć na pytanie: jakiego wsparcia potrzebujesz w drodze do celu i kto może Ci go udzielić? Odpowiedź jak zwykle zapisz.

Postępuj tak, jakbyś szedł po moście rozpostartym między Tobą a drugą osobą. Każdą odpowiedź zapisuj, traktując ją jako kolejny krok w stronę rozwiązania. Całość swoich odkryć i wniosków podsumuj wspólnym mianownikiem, korzystając ze wzorca opisanego powyżej. Na końcu również możesz zliczyć, ile po drodze minęłaś monet jako zyski i jako koszty, ile pinezek symbolizujących ostrzeżenia, ile spinaczy symbolizujących wsparcie, wreszcie ile łakoci jako zasoby, które wykorzystasz. Jeśli proporcja wybranych przedmiotów wypadła na niekorzyść zysków, korzyści i zasobów, rozpocznij drogę jeszcze raz, nie zmieniając ustawienia przedmiotów na polach i szukając takiej, w której więcej będzie zysków, korzyści i zasobów. Postępuj jak poprzednio, za każdym razem odpowiadając na pytania przypisane do przedmiotów. Całość podsumuj zgodnie ze wzorcem, wnioski zapisz.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**

# CZYTAJ, BAW SIĘ, ROZWIJAJ!

Narzędzia stosowane podczas typowego treningu coachingowego są nieco podobne do tych, które zawiera skrzynka domowego majsterkowicza – z założenia pożyteczne, mogą służyć szczytnym celom, jak na przykład budowa karmnika dla ptaków czy naprawa popsutego krzesła. Zdarza się jednak, że źli ludzie, albo nawet ludzie dobrzy, lecz zdenerwowani i zdesperowani, wykorzystują je w niecnych celach – by coś popsuć albo kogoś skrzywdzić. W coachingu jest podobnie – pozytywny z założenia trening, jeśli jest prowadzony z negatywnym nastawieniem albo przez mało wprawnego coacha, może wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Do tego zmęczy nas, unieszczęśliwi i odbierze radość dążenia do samorozwoju...

Przecież samorozwój to ciężka praca! – powiesz. Od początku uczy się nas, że bez pracy nie ma kolaczy, że musi boleć, że tylko w ciężkim znoju osiągniemy CEL. Tylko co dalej? Ludzie, którzy wdrapali się na ten mityczny szczyt góry, mówią często, iż teraz w ich życiu zapanowała pustka. Chyba nie o to Ci chodzi, prawda? A gdyby nie trzeba było osiągać celu, ale można było wciąż do niego dążyć? A gdyby ciężką pracę można było zamienić w zabawę i osiągnąć ten sam rozwojowy cel, a nawet więcej? W dodatku w sposób bezpieczny, za pomocą narzędzi, które na pewno nikogo nie skrzywdzą, za to każdemu uprzyjemnią życie, pracę, samopoznanie?

**Spróbuj! Tylko stan zabawy daje dostatecznie dużo energii, by zmieniać swoje życie bez wysiłku.**

**Maciej Bennewicz** – menedżer, trener, coach, absolwent socjologii na Uniwersytecie Warszawskim ze specjalizacją z psychologii. Dyrektor programowy Norman Bennett Academy, organizacji kształcącej zawodowych trenerów i coachów. Autor licznych artykułów oraz uznawanych za kanoniczne poradników na temat coachingu, między innymi: *Coaching, czyli restauracja osobowości*, *Coaching, czyli przebudzacz neuronów*, *Coaching na Wyspach Szczęśliwych*.

PATRONI WYDANIA:

benefit

GoldenLine

LUBIĘ  
CZYTAĆ

{ opętani  
czytaniem }

książkiklasybusiness

Nr katalogowy: 22367

Księgarnia internetowa:

<http://onepress.pl>

Zamówienia telefoniczne:

0 801 339900

0 601 339900

one  
p r e s s

Sprawdź najnowszą promocję:

• <http://onepress.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

• <http://onepress.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

• <http://onepress.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-246-9701-4



9 788324 697014