

## 차례



역자 서문 / 3

감수자 서문 / 7

저자 서문 / 11

# Part 01 이론

- 01 합리적 정서행동 코칭과 그 범위 \_ 18
- 02 REBC에서의 인간상 \_ 25
- 03 REBC에서 의미와 가치의 중요성 \_ 30
- 04 REBC의 목적과 목표 \_ 33
- 05 정서적 문제와 건강한 대안 이해: 상황적 'ABCDEF 양식' 중 '상황적 ABC' 부분 \_ 40
- 06 정서적 문제와 건강한 대안을 이해하기 위한 표 \_ 46
- 07 REBC가 제안하는 좋은 정신건강과 건강한 심리생활의 기준 \_ 57
- 08 유능한 REB 코치의 특성 \_ 67
- 09 좋은 REB 피코치의 특성 \_ 76
- 10 REBC에서의 코칭 동맹 \_ 87

Part  
02

실  
행

- 11 인사하기, 평가하기, REBC 계약 맺기 \_ 96
- 12 정식 코칭이 시작되기 전 REBC를 최대한 활용하기 \_ 101
- 13 코칭 과정에서 REBC를 최대한 활용하는 방법: 과제의 협의와 확인 \_ 107
- 14 발달-초점적 REBC 1: 목적 설정 \_ 112
- 15 발달-초점적 REBC 2: 행동계획의 설계 및 실행 \_ 117
- 16 실제적 문제-초점적 REBC 1: 문제의 인식과 목표 설정 \_ 124
- 17 실제적 문제-초점적 REBC 2: 문제 해결 방법의 실행 \_ 132
- 18 정서적 문제-초점적 REBC 1: '상황적 ABCDEF' 양식 중 '상황적 ABC'를 활용한 정서적 문제의 이해 및 목표 설정 \_ 138
- 19 정서적 문제-초점적 REBC 2: '상황적 ABCDEF' 양식의 'DEF' 부분을 활용한 태도 변화 \_ 146
- 20 REBC에서의 장애물 확인, 이해 및 대응 \_ 152
- 21 코칭에서 일반적인 피코치의 문제 다루기 1: 죄책감 \_ 159
- 22 코칭에서 일반적인 피코치의 문제 다루기 2: 불안 \_ 165
- 23 코칭에서 일반적인 피코치의 문제 다루기 3: 지연행동 \_ 172
- 24 피코치의 유연한 마음가짐 개발하기 1: 태도의 유연성 \_ 180
- 25 피코치의 유연한 마음가짐 개발하기 2: 기타 \_ 187
- 26 비파국적 관점 개발하기 \_ 193
- 27 불편감 인내력 증진하기 \_ 199
- 28 무조건적 수용을 확대·개발하기 \_ 205
- 29 학습 내용의 일반화 및 셀프 코치 되기 \_ 211
- 30 종결 및 추수 작업 \_ 215

[참고문헌 / 219](#)

[찾아보기 / 225](#)