



차례

들어가는 글: 지금 결정적 행동을 하는가 _ 3

제 1 부

결정적 행동이 원하는 결과를 만든다

제 1 장 ... 결정적 행동에 초점을 맞춘다 / 17

1. 결정적 행동의 효과성을 높인다 _ 18
2. 목적중심의 행동변화를 설계한다 _ 26
3. 진단기반의 구조화된 대화를 한다 _ 34
4. 코칭 사례: 역할에 맞게 리더십 행동 바꾸기 _ 41



생각 파트너의 심리코칭 · 46



제2장 ... 변화 요구를 변화로 끌어낸다 / 49

1. 사람들은 강요된 변화에 저항한다 _ 50
2. 긍정적 이탈로 새로운 변화를 끌어낸다 _ 58
3. 자기성찰로 행동변화를 점검한다 _ 64
4. 코칭 사례: 팀 변화로 개인 변화 이끌기 _ 71



생각 파트너의 심리코칭 · 79

제3장 ... 원하는 결과는 상호의존적이다 / 81

1. 원하는 결과가 불명확하면 바쁘기만 하다 _ 82
2. 실행의도가 약하면 결과를 놓친다 _ 89
3. 결과를 만드는 상호협력을 끌어낸다 _ 95
4. 코칭 사례: 팀장의 성과리더십 향상 _ 104



생각 파트너의 심리코칭 · 119

제4장 ... 변화에 통합적으로 접근한다 / 121

1. 코칭 리더십 프레임워크로 변화를 만든다 _ 122
2. 존재보다 실행을 먼저 다룬다 _ 135
3. 생산자보다 조력자 역할을 한다 _ 145
4. 긍정성으로 생산성을 촉진한다 _ 153
5. 코칭 사례: 통합적 코칭의 도입과 운영 _ 164



생각 파트너의 심리코칭 · 173



제 2 부

생각을 바꾸면
행동과 결과가 바뀐다

제 5 장 ... 자기인식을 강화한다 / 177

1. 자기인식을 깨워 변화를 촉진한다 _ 178
2. 가정적 사고에서 벗어난다 _ 185
3. 개인의 자기중심성을 극복한다 _ 193
4. 부정적 감정에 쉽게 휘둘리지 않는다 _ 202
5. 코칭 사례: 이혼 위기에 직면한 부부 _ 210



생각 파트너의 심리코칭 · 214

제 6 장 ... 관점확대로 효과성을 높인다 / 217

1. 관점확대로 사고의 유연성을 키운다 _ 218
2. 입장 바꿔 보기로 관점 차이를 해소한다 _ 228
3. 삶의 역경을 다른 관점에서 본다 _ 236
4. 코칭 사례: 소중한 것의 재발견 _ 239



생각 파트너의 심리코칭 · 246



12 차례

제7장 · 자기확신을 고양한다 / 249

1. 강점발견으로 자기확신을 높인다 _ 250
2. 자기확신에 묶이지 않는다 _ 259
3. 역할보다 성향 의존을 경계한다 _ 268
4. 코칭 사례: 숨은 강점의 발견 _ 275



생각 파트너의 심리코칭 · 279

제8장 · 내면의 지지자를 만든다 / 281

1. 자기수용을 통해 존재감을 키운다 _ 282
2. 자기대화로 내면의 지지자를 만든다 _ 291
3. 통찰 심화로 더 나은 해법을 찾는다 _ 298
4. 코칭 사례: 통합적 자기 체험 _ 303



생각 파트너의 심리코칭 · 305

나가는 글: 실패는 성공이 아니라 실패의 눈으로 보자 _ 307

참고문헌 _ 311

찾아보기 _ 319