



차례

- 동기면담 창시자의 추천사 _ 3
- 역자 서문 _ 5
- 저자 서문 _ 9

제1부

코치 접근법과 동기면담의 공통점

제1장 | 코칭이란 무엇인가 / 19

- 코칭 관계 _ 22
- 코치가 지녀야 할 신념 _ 23
- 코치의 역할 _ 26
- 코치 접근법 _ 28
- 코칭의 역사와 코치 접근법 _ 31
- 실천의 기준: 우리의 나침반 _ 34
- 기준, 핵심 역량, 그리고 자격 인증의 필요성 _ 35
- 코칭을 위한 전문적 기준과 핵심 역량 _ 39
- 코치 접근법 적용 사례 _ 42
- 코치 접근법: 개인적 여정 _ 44

제2장 | 동기면담 기반 코칭의 근거 / 49

- 근거 기반 방법으로서의 코칭 _ 49
- 왜 그리고 어떻게 사람들은 변화하는가 _ 57
- 동기면담의 효과성에 대한 근거 _ 60

제3장 | 동기면담이란 무엇인가 / 65

- 동기면담의 간략한 역사 _ 66
- 동기면담의 정신: 빠져 있던 핵심 요소 _ 69
- 동기면담의 정신과 코치 접근법 _ 71
- 변화에 대한 공통된 전제 _ 80
- 동기 _ 84

제2부

코칭에서 동기면담 핵심 기술

제4장 | 관계 형성하기와 동기면담의 네 가지 핵심 기술 / 95

- 안내하기 스타일 _ 95
- 관계 형성하기 과제에서 공감의 역할 _ 98
- 관계 형성 단계에서 흔히 빠지기 쉬운 함정들 _ 100
- 경청을 가로막는 12가지 장애물 _ 104
- 핵심 기술: 반영적 경청 _ 105
- 반영을 구성하는 방법 _ 109
- 단순 반영 _ 112
- 복합 반영 _ 112
- 반영적 경청 역량 높이기 _ 117
- 핵심 기술: 열린 질문 _ 120

핵심 기술: 인정 _ 122

핵심 기술: 요약 _ 124

제5장 | 초점 맞추기 / 131

코칭의 구별점 _ 131

합의와 초점 맞추기 _ 134

초점 맞추기 과제에서의 동기 _ 135

동기면담과 코칭에서 초점 선택하기 _ 145

초점을 탐색하기 위한 동기면담의 방법과 도구 _ 148

초점을 탐색하기 위한 코칭 방법 _ 150

제6장 | 변화 이끌어내기 / 161

양가감정 _ 163

두 가지 중요한 질문: “왜 변화해야 하는가?” 그리고 “어떻게 변화할 것인가?” _ 168

변화 대화의 신호 _ 169

유지 대화의 신호 _ 174

동기면담의 언덕 _ 175

제7장 | 변화 이끌어내기 전략 / 183

변화를 이끌어내는 세 가지 기술 _ 183

제8장 | 정보와 조언 공유 / 209

안내하기 스타일에서의 정보와 조언의 공유 _ 211

코칭의 실천 범위 _ 212

교육이 필요한 경우 _ 215

정보와 조언을 공유하기 위한 전략 _ 218

질문하기-제공하기-질문하기 _ 222

제9장 | 불협화음 유발과 대응 / 239

- 코치의 망토(CAPE): 연민, 수용, 파트너십, 임파워먼트 _ 241
- 유지 대화와 불협화음에 대한 반영 _ 243
- 다른 전략적 대응 방식들 _ 246
- 네 가지 과제에서의 불협화음 _ 249

제10장 | 희망과 자신감 이끌어내기 / 261

- 중요성과 자신감에 대한 네 가지 고려 요소 _ 262
- 언제 자신감을 불러일으켜야 하는가 _ 263
- 자신감 대화에 반응하기 _ 266
- OARS에서 EARS로 요약 _ 274

제11장 | 중립을 유지하는 코칭 / 285

- 중립적인 코칭을 수행할 시점 결정하기 _ 287

제12장 | 불일치의 씨앗 심기 / 299

- 내담자에게 양가감정이 없는 경우 _ 300
- 불일치 속에서의 수용 _ 301
- 불일치 심어 주기 _ 302

제13장 | 실행 계획하기 / 315

- 변화 이끌어내기에서 계획하기로의 전환 _ 316
- 변화 준비 상태 살펴보기 _ 319
- 정보와 조언 나누기 _ 327
- 변화 계획 설계하기 _ 331
- 세션 전반에 걸쳐 사용되는 동기면담 _ 337

제3부**동기면담 기술의
개발과 적용****제14장 | 통합적 적용 / 345**

- 동기면담 정신과 코치의 CAPE 요약 _ 345
- 구조 _ 347
- 동기면담의 네 가지 과제: 전체적 조망 _ 349

제15장 | 동기면담 기반 코칭 기술의 학습과 향상 / 375

- 네 가지 동기면담 과제에서의 숙련도 평가 _ 377
- 내담자 반응 측정하기 _ 380
- 구체적인 기술 측정하기 _ 384
- 전문적 학습 공동체 _ 386
- 전문적 학습 공동체를 위한 실천적 운영 지침 _ 389
- 피드백 주고받기의 권장 순서 _ 391
- 자기 성찰 및 동료 피드백 양식 _ 392
- 학습을 위한 로드맵 _ 394
- 요약 _ 396

- 부록 _ 397
- 참고문헌 _ 429
- 찾아보기 _ 441