

图书基本信息

书名：<<洞察 改變 成功—洋蔥教練目標智慧>>

13位ISBN编号：9789888072989

10位ISBN编号：9888072986

出版时间：2011-4-27

出版时间：青森文化（香港紅出版）

作者：Coach Bonnie 路程、Coach Karen 晶心、Coach Katherine 寶蕙、Coach Lee 李慧蘭、Coach Susie 李麗妍、Coach Bonnie 路程,Coach Benny 永一,Coach Fanny 帆呢

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 內容概要

有別於坊間的教練學(Coaching)書籍，本書由一眾專業教練整合知識理論與實際體驗，將成為教練的心路歷程，毫無保留地與讀者分享，讓讀者能得悉「洞察.改變.成功」的心法，揭示達致現想與目標之智慧，讀者能透過此書：

洞察那些潛在而未有效運用的資源而加以發揮；

讓自己做主，把擔當生命的熱情從心底釋放；

快樂地追隨著自己的目標、理想，能創造屬於自己的成功；

感受心的信息，認清個人發展路向；

突破人生的瓶頸，打開個人及事業發展的新天地；

解開現想與現實、理性與感性的矛盾，活得更自在自由，

得悉投身教練行業的發展的路徑和具體指引；

懂得如何找到自己、品味自己、修煉自己.....

## 作者簡介

### Coach Bonnie 路程

現為企業教練，協助企業提升果效及發揮人的潛能。

同時亦為指導教練 (Mentor Coach)，教授及指引其他教練的專業成長道路。

### Coach Benny 永一

現為企業教練及培訓師，專注教練學十多年，致力於發掘人的優秀潛質，發展個人的領導藝術。

把「引領他人進入成功的軌道」視為己任，在這使命的驅動下，以熱情和坦誠的教練態度為個人、企業及機構提供教練服務、教練學培訓、教練指導及評估。

Coach Benny 並為IAC 深圳及上海分會的創立人，熱心推動教練學在大中華地區之發展。

鍾愛跑步、爬山、與大自然合一的健康之道，深信人與自然的和諧尊重是相互共通的。

人與其他生物共同享有地球的資源，而人的智慧是賦予了我們更多的責任去愛護大自然。

### Coach Fanny 帆昵

女人味十足的教練，女性人生教練的職業讓味道更加地道。

Coach Fanny 愛美，愛扮，愛肚皮舞 (Belly Dance) 的妖嬈，為之練而不休；愛九型人格(Enneagram)的回味無窮而契而不捨。

為愛情而活，為美麗而生。

追求用完整、真實的自己來陪伴女性夥伴們一起放心我們的身心，活出你自己的味道，過你自己熱愛的生活。

在中國北方城市長大，1999年移居廣東深圳，2009年入籍香港。

大遷徙的經歷使她更明白了生活的真諦以及中港兩地的不同。

有志於讓更多的中國人享受到教練服務的美味。

### Coach Karen 晶心

曾任多年市務營銷工作，現為企業培訓及發展顧問，相信透過輔引及教練，每個人也能發掘內在的智慧，展現無限的潛能。

於二零一一年與同道人創立「欣賞典範」，致力在機構組織及社會中推動互相欣賞、尊重、支持的文化，締造更和諧及富有創造力的社會。

熱愛中國文化，很慶幸母語是中文，讓她能學習先哲的人生智慧。

喜歡各樣形式的藝術，認為它是讓人思想跳脫、回歸真善美最好的媒介。

相信一切「始之於夢、達之以誠」 每個人無論在任何情況下也有自由去選擇如何面對，創造自己的夢想，這是生命給我們最大的禮物。

### Coach Katherine 寶蕙

現職人事管理工作，曾於香港國際教練協會服務多年，在不同的崗位上推動Coaching於本地的發展。

於2004年首次接觸「教練學」後便對其「一見傾心」，決定以此「助人自助」的工作為「終生職業」。

## <<洞察 改變 成功—洋蔥教練目標 >>

Coach Katherine擁有喜樂開朗的性格，熱心於年輕一代及職業女性的教練工作。

鍾愛大自然，於山脈中靜聽潺潺水聲，感受宇宙生生不息的和諧與平靜，這股生命的存源能讓她與身邊的人達至深切的連繫。

她相信生命的真義是去傳遞「愛的火炬」，以心傳心，以生命影響生命，讓每個她接觸的人也能活出彩虹。

Coach Lee 李慧蘭

現職家長教練 (Parent Coach)，致力協助父母培育年輕人成長，深信子女行為的改變是由父母的自省自悟開始，年輕人的理想成長建基於對家長的有效教育和啟導。

Coach Lee曾為資深社工，對於教練學在社福界的應用和實踐尤有心得，為香港國際教練協會的社區計劃發展副總裁，積極推廣教練學在社會和機構中的應用，並樂於建立和塑造年輕人，幫助他們發揮興趣和潛能。

性格樂觀，常存感恩，喜愛親近大自然，享受與人的互動交流和彼此激勵。

她崇尚「活出真我」，並相信這是每個人都可以擁有的生活態度，也是她成為教練後一直抱持的精神。

Coach Susie 李麗妍

現為職業教練 (Career Coach)，協助於事業生涯不同階段的人尋找及實踐其職業方向，實現自己理想的路。

Coach Susie亦從事相互文化培訓 (Intercultural training) 的工作，協助在港生活的外地人適應及融入本地的文化。

自少在英國留學，對不同文化的生活體驗甚深。

回港後從事了多年的行政工作後，逐步轉職為全職教練。

她的個人親身體驗為她服務的客戶提供了寶貴的資源。

性格率真、活潑，常掛著燦爛的笑容，喜歡探討生命的奧秘。

崇尚自由、平衡的優悠生活；近來愛上鍛煉瑜伽，感受到當中蘊藏的生命管理智慧，業餘時教授瑜伽老師班，推廣身心靈健康的信息。

Coach Bonnie 路程

是香港國際教練協會的創辦人之一，亦為IAC HK Chapter 的創會主席，致力推動教練學在香港及大中華地區之發展，近年更積極從事有關教練學之學術研究，為教練學於華人地區的持續發展建立更嚴謹及專業之楷模，對業界貢獻良多。

曾留學日本，主修人生科學，愛看櫻花盛開的景致，猶如展開生命的燦爛，充滿活力和創造力；同時熱愛藝術，醉心欣賞中國蘇繡仕女圖和古琴文化。

自喻為「思人」，因為喜愛思想。

最愛的名句是「一期一會」，最希望達成的理想是「一人一教練」。

書籍目錄

目錄

- 006 國際教練協會主席寄語
- 014 推薦序 香港中文大學校長沈祖堯
- 016 推薦序 突破機構榮譽總幹事蔡元雲
- 018 其他推薦
- 022 自序
- 026 如何使用本書
- 029 甚麼是教練？
  
- 034 IAC 簡介及教練精粹 ( Coaching Masteries )
- 039 第一章 心裡爆出浪漫 Coach Karen Trust
- 063 第二章 尋找天職之路 Coach Susie Potential
- 095 第三章 華氏F至攝氏C Coach Lee Listening
- 119 第四章 空的深化演變 Coach Benny Present
- 143 第五章 力量源自表達 Coach Fanny Expressing
- 165 第六章 捉住你的阿哈 Coach Bonnie Clarifying
- 189 第七章 成全心中意向 Coach Bonnie Intention
- 207 第八章 從小路到大路 Coach Fanny Possibility
- 233 第九章 裝備成就我能 Coach Katherine Support
- 254 後記—信任的能量
- 258 成為一位專業教練的途徑
- 264 作者後記

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>