

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2
Б 87

В книге упоминается социальная сеть Instagram, принадлежащая компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Переводчик М. Кульнева

Редактор В. Ионов

Брегман П.

Б 87 Изменить других можно! Как помочь сотрудникам, друзьям и любимым расти и развиваться / Питер Брегман, Хауи Джейкобсон ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 238 с.

ISBN 978-5-9614-8048-1

Изменить людей невозможно, изменить можно только себя. Это распространенное мнение, как показывают авторы книги, оказывается в корне неверным. Умение вдохновлять окружающих и помогать им меняться к лучшему — не просто полезный талант, а важнейший профессиональный навык для лидеров разного уровня, от руководителей крупных компаний до школьных учителей. Как побудить конфликтных сотрудников работать в команде? Как раскрыть потенциал неуверенного в себе человека во благо общего дела, поддержать партнера, помочь избавиться от ложных убеждений и стать счастливее? Бизнес-коуч номер один в мире Питер Брегман и его коллега Хауи Джейкобсон уверены, что этого можно достичь за четыре шага: сначала превратиться из критика в союзника, вместе определить желаемый результат и возможности для его достижения, а затем выстроить подробный план. Прочитав их книгу, вы узнаете, как действовать, чтобы добиться доверия родственников, коллег и партнеров, внушить им уверенность в себе и помочь измениться к лучшему.

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© 2022 by Bregman Partners, Inc.
All rights reserved.
This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-8048-1 (рус.)
ISBN 978-1-1198-1653-9 (англ.)

Содержание

<i>Предисловие</i>	11
--------------------------	----

Часть I. Новый способ помощи людям (потому что старые не работают)

Глава 1. Почему так важно менять других	17
<i>Брайан и его разворот на \$170 млн</i>	
Глава 2. Люди не против перемен — они не хотят, чтобы их меняли	26
<i>Да, я хочу третью порцию мороженого!</i>	
Глава 3. Качество 1: ответственность	30
<i>Чья, в конце концов, это таблица?</i>	
Глава 4. Качество 2: самостоятельность	35
<i>Спенсер думает, что помогает, но это не так</i>	
Глава 5. Качество 3: эмоциональная смелость	39
<i>Если вы готовы к любым чувствам, то сможете сделать что угодно</i>	
Глава 6. Качество 4: ориентация на будущее	43
<i>Перемены — это про будущее</i>	

Часть II. Четыре шага

Шаг 1. Превращение из критика в союзника	49
Глава 7. Как стать союзником	51
<i>Проблема Рамоны</i>	
Глава 8. Сначала станьте союзником себе	54
<i>Найдите в себе позитивное намерение</i>	

Глава 9. А теперь станьте союзником своему партнеру	60
<i>Найдите позитивное намерение в нем</i>	
Глава 10. Как получить разрешение на помощь	63
<i>Возможности на блюдечке с голубой каемочкой</i>	
Глава 11. Как начать разговор	72
<i>Есть минутка?</i>	
Глава 12. Не полагайтесь на свое положение	84
<i>Хотите кое-что попробовать?</i>	
Глава 13. Не сбивайтесь с пути.	89
<i>Ловушки, которых следует избегать</i>	
 Шаг 2. Идентификация желаемого результата.	 97
Глава 14. Проблема — это дорожный знак, указывающий на результат.	99
<i>Нет кода — нет багов</i>	
Глава 15. Переход к позитиву	107
<i>Превратите «не хочу» в «хочу»</i>	
Глава 16. Четкость результата.	111
<i>Добейтесь общего понимания</i>	
Глава 17. Значимость результата.	115
<i>Выясните, что действительно важно</i>	
 Шаг 3. Поиск скрытой возможности.	 119
Глава 18. Станьте исследователем	121
<i>Они учатся не у вас, а вместе с вами</i>	
Глава 19. Вопрос 1: что происходит сейчас?	131
<i>Глубоко изучите проблему</i>	
Глава 20. Вопрос 2: что вы уже пытались сделать?	141
<i>Что помогло, а что — нет</i>	
Глава 21. Вопрос 3: как использовать проблему для достижения желаемого результата?	148
<i>Спасибо за проблему!</i>	
Глава 22. Как не отвлекаться	172
<i>Не отключайте навигатор</i>	

Шаг 4. План 10-го уровня	179
Глава 23. Составьте план	181
<i>От понимания к движению</i>	
Глава 24. Задача 1: поиск вариантов	183
<i>Составим список, что еще можно попробовать?</i>	
Глава 25. Задача 2: выбор дальнейшего пути	202
<i>Если бы ты знал, как бы это было?</i>	
Глава 26. Задача 3: определение порядка действий	
<i>Что, как и когда?</i>	
Глава 27. Четыре шага в свой мир	
<i>Менять других можно</i>	
Благодарности	231
Об авторах	236