

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Костромской государственный университет»

(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Основы коучинга**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность «Организационная и консультативная психология»

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома**  
**2021**

Рабочая программа дисциплины «Основы коучинга» разработана в соответствии с ФГОС ВО

37.03.01 Психология ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный Минобрнауки России № 839 от 29.07.2020

Разработал: Тихомирова Е.В., доцент, к.псих.н., доцент

Рецензент: Голубев В.В., доцент, к.псих.н., доцент

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №18 от 26.05.2021

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №17 от 25.05.2022

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №14 от 19.04.2023

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

*Цель дисциплины:* освоение определенных видов и способов деятельности, формирование готовности и способности использовать в своей профессиональной деятельности психолога коучинг, как систему профессиональных взаимоотношений

В рамках курса решаются следующие задачи:

1. Ознакомление студентов с принципами, видами, этапами, технологией коучинга;
2. Освоение методов и технологии проведения индивидуальной коуч-сессии;
3. Освоение методов проведения групповой коуч-сессии;
4. Освоение методов проведения командного коучинга

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

*Освоить компетенции:*

### **ПК 1 Способен проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса**

*ИПК-1.1 Консультирует обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам*

*ИПК-1.2. Консультирует администрацию, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам*

*ИПК-1.3. Консультирует педагогов и преподавателей по вопросам разработки и реализации индивидуальных программ для построения индивидуального образовательного маршрута с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося*

*ИПК-1.4 Консультирует администрацию образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся*

### **ПК 5 Способен к организации и проведению мероприятий по развитию и построению профессиональной карьеры персонала**

*ИПК 5.1.Разрабатывает планы профессиональной карьеры работников*

*ИПК 5.2 Осуществляет формирование кадрового резерва*

*ИПК 5.3. Организует мероприятия по развитию и построению профессиональной карьеры персонала*

*ИПК 5.4. Анализирует эффективность мероприятий по развитию персонала, подготовка предложений по развитию*

*Знать*

-основные этапы и технологию ведения индивидуальной, групповой и командной коуч-сессии; основные теоретические подходы и методы проведения коучинга, специфику применения коучинга к различным областям жизни и практической деятельности человека

*уметь*

-анализировать запрос клиента, формулировать цели коуч-сессии; формулировать вопросы для коуч-сессии; выбирать адекватные запросу клиента техники и инструменты для усиления

мотивации и планирования деятельности клиента по достижению целей;

*владеет*

-инструментами проведения индивидуальной, групповой, командной коуч-сессии.

### **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

*Часть, формируемая участниками образовательных отношений, 6- 7 семестр*

#### **4. Объем дисциплины**

##### **4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы**

*Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, 7 семестр*

#### **4. Объем дисциплины**

##### **4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы**

<b>Виды учебной работы,</b>	<b>Очная форма</b>
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3
Общая трудоемкость в часах	108
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	
Лекции	34
Практические занятия (в том числе практич. подготовка)	50
Лабораторные занятия	
Самостоятельная работа в часах + икр	24
Форма промежуточной аттестации	Зачет (7 семестр)

<b>Виды учебной работы,</b>	<b>Очно-заочная форма</b>
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3
Общая трудоемкость в часах	108
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	52
Лекции	22
Практические занятия (в том числе практич. подготовка)	30
Лабораторные занятия	
Самостоятельная работа в часах + икр	56
Форма промежуточной аттестации	Зачет (7 семестр)

##### **4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося**

<b>Виды учебных занятий</b>	<b>Очная форма</b>
Лекции	34
Практические занятия	50
Лабораторные занятий	
Консультации	1,7
Зачет/зачеты	0.25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	

Всего	85.95
-------	-------

Виды учебных занятий	Очно-заочная форма
Лекции	22
Практические занятия	30
Лабораторные занятия	
Консультации	1,1
Зачет/зачеты	0.25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Всего	53.35

**5.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий**

**5.1 Тематический план учебной дисциплины (для очной формы обучения)**

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Всего ауд.	Лекц.	Практ.	
1	Понятие, виды и методы коучинга	19	14	6	8	5
2	Принципы и условия проведения коучинга	19	14	6	8	5
3	Навыки поддержания коучинг-отношений и коучинг-процесса	23	18	6	12	5
4	Этапы процедуры и психотехники коучинга	21	16	6	10	5
5	Теоретические подходы имодели коучинга	27	22	10	12	5
	Зачет ИКР	9				9
	Итого:	108	84	34	50	24

**Тематический план учебной дисциплины (для очно-заочной формы обучения)**

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Всего ауд.	Лекц.	Практ.	
1	Понятие, виды и методы коучинга	18	8	4	4	10
2	Принципы и условия проведения коучинга	20	10	4	6	10
3	Навыки поддержания коучинг-отношений и коучинг-процесса	18	8	4	4	10
4	Этапы процедуры и психотехники коучинга	20	10	4	6	10
5	Теоретические подходы имодели	23	16	6	10	7

	коучинга					
	Зачет ИКР	9				9
	Итого:	108	52	22	30	56

## 5.2. Содержание:

### Тема 1. ПОНЯТИЕ, ВИДЫ И МЕТОДЫ КОУЧИНГА

#### *Коучинг как особый вид оказания психологической помощи*

История становления и развития коучинга. Понятие коучинга. Общее и особенное коучинга, психологического консультирования, психотерапии, обучения. Коучинг как технология достижения глобальных жизненных целей. Коучинг как психология успеха. Общее и специфическое в различных пониманиях коучинга. Предмет и задачи психотехнологии коучинга. Взаимосвязи коучинга с другими отраслями научного знания. Цель и задачи коучинга.

#### *Виды, формы и модели коучинга*

Виды коучинга. Личный коучинг. Коучинг для образовательных организаций и команд. Критерии классификации видов коучинга. Коучинг для руководителей. Коучинг для менеджеров. Коуч-наставничество. Лайф-коучинг. Формы психолого-педагогического коучинга. Индивидуальный и групповой коучинг. Очный, телефонный, Интернет-коучинг. Модели коучинга в соответствии с избираемыми психотехническими средствами. Модели SMARTи GROW. НЛП-коучинг. Коактивный коучинг.

#### *Базовые методы коучинга*

Беседа в коучинге. Виды беседы. Цели и функции беседы в коучинге. Приемы и техники, используемые в беседе. Интервью. Виды и функции интервью. Активное слушание. Активное наблюдение. Активное говорение. Наблюдение. Цели и виды наблюдения в коучинге. Наблюдение за вербальным и невербальным поведением. Навыки наблюдения и развитие наблюдательности коуча. Метод активного слушания. Цель и приемы активного слушания. Заинтересованное отношение к собеседнику. Уточняющие вопросы. Повторение сказанного собеседником. Переформулирование мысли собеседника. Поддерживающие реакции. Прием обобщения. Эмпатическое слушание. Цель и приемы эмпатического слушания. Эмпатия, рефлексия, идентификация как средства эффективного коучинга.

### Тема 2. ПРИНЦИПЫ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОУЧИНГА

#### *Условия проведения коучинга*

Кому показан коучинг. Требования к личности клиента: внутренняя мотивация, глобальность цели, желание достижений и самосовершенствования, адекватность поведения, реалистичность представлений о мире и о себе, психическая норма. Индивидуальные особенности личности клиента и его мотивации. Психологическая доступность клиента для коучинга. Отсутствие деструктивных факторов среды. Совокупность физических компонентов психологического климата. Структурирование времени коучинга. Личностные качества и профессиональные знания и навыки коуча. Навыки структурирования коучинг-процесса. Владение методами и психотехниками коучинга. Своевременное разрешение личных и профессиональных проблем коучем с целью снижения риска нанесения вреда клиенту. Необходимость самосовершенствования и личностных достижений коуча.

*Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям и навыкам коуча*

Личность коуча как помогающий фактор. Проявление глубокого интереса к людям и терпение в общении с ними. Эмоциональная стабильность и объективность. Способность вызывать доверие других людей. Уважение ценностей другой личности. Хорошее самопонимание. Внимательность, умение выслушать. Аутентичность. Открытость собственному опыту. Развитие самопознания. Сила личности и идентичность. Толерантность к неопределенности. Принятие

личной ответственности. Глубина отношений с другими людьми. Постановка реалистичных целей. Эмпатия. Разнообразие стилей личной и профессиональной жизни коуча. Система ценностей коуча. Влияние профессиональной деятельности на личность коуча. Компетентность коуча. Обязательная профессиональная подготовка. Знания, необходимые коучу. Освоение разделов психологии, предполагающих специализацию в области психологического коучинга. Практическая подготовка коуча. Практика под руководством квалифицированного коуча. Важность углубления самопознания коуча. Обширный и интенсивный курс индивидуального и группового коучинга, ориентированный на совершенствование личности. Тренинг начинающего коуча.

#### *Этика коуча*

Этическая ответственность и обязательства коуча. Этические принципы в психологическом коучинге. Этические проблемы, возникающие в процессе оказания помощи. Согласие клиента на проведение коучинга. Предоставление клиенту максимум информации о процессе коучинга, о границах конфиденциальности. Оценка уровня и пределов своей профессиональной компетентности коучем. Недопустимость применения недостаточноосвоенных диагностических и терапевтических процедур. Согласование с клиентом возможности аудио- и видеозаписи коучинг-сессий. Особые ограничения на обращение коуча с информацией о личной жизни клиента. Необходимость соблюдения профессиональной тайны. Особые ситуации, при которых профессиональная тайна не соблюдается. Запрет на двойные отношения. Нецелесообразность коучинга для родственников, друзей, сотрудников. Вопросы свободы и ответственности в коучинге. Проблема зависимости клиента от коуча. Проблема постоянной заботы о собственном эмоциональном благополучии, личностно-профессиональном росте, своевременном разрешении значимых жизненных проблем коучем.

#### *Принципы и правила психологического коучинга*

Доброжелательное отношение к клиенту. Безоценочное отношение к клиенту. Сохранение равенства позиций. Недопустимость советов и навязывания решений. Уважение ценностей и права на самоопределение клиента. Распределение ответственности в процессе коучинга. Конфиденциальность. Наличие мотивации клиента. Создание эмоциональной поддержки. Фиксация на позитивных, ресурсных сторонах личности. Разграничение личных и профессиональных отношений. Креативность и широта мышления в коучинге.

### **Тема 3. НАВЫКИ ПОДДЕРЖАНИЯ КОУЧИНГ-ОТНОШЕНИЙ И КОУЧИНГ-ПРОЦЕССА**

#### *Создание ресурсных отношений в коучинге*

Понятие коучинг-контакта. Эмоциональные и творческие компоненты помогающих отношений. Создание атмосферы обоюдного доверия. Конгруэнтность коуча. Способность к эмпатии и безусловному уважению клиента. Эмпатическое понимание. Помогательные отношения. Типы межличностных взаимоотношений: «Я-Ты» и «Я-Оно» (по М. Буберу). Уровни взаимодействия (контакта) в коучинге: коуч-коуч, коуч-клиент, клиент-клиент. Позиция коуча как фактор эффективного взаимодействия с клиентом. Основные четыре психологических позиции коуча: позиция коуча, позиция клиента, мета-позиция, системная позиция. Позиции в общении с точки зрения распределения контроля и власти в общении. Позиция равенства в коучинге как важное условие его эффективности. Позиции взаимодействия в коучинге и «Эго»-состояния по Э. Берну. Доброжелательная позиция принятия партнера. Нейтральная позиция. Враждебная позиция непринятия партнера. Стратегии коучинга. Направленность на поддержку и на достижения. Позиции восприятия коуча и умение управлять ими в коучинг-процессе. Индивидуальная точка зрения коуча. Умение понять точку зрения другого человека. Метапозиция восприятия. Способность видеть себя и присутствующих со стороны.

Невербальное общение. Использование невербальных языков общения коучем для установления доверительных отношений. Поза заинтересованного слушателя. Слушание клиента. Умение выслушивать. Цели и значение слушания в коучинге. Вербальное общение. Основные техники вербального общения. Эффективные и неэффективные вопросы. Приемы повторения, переформулирования, обобщения. Техники прояснения актуальной ситуации клиента, выдвижения гипотез в коучинге, техники интерпретации. Техники эффективной обратной связи. Креативные

вопросы в коучинге. Навыки осознания и выражения чувств. Эмоциональная компетентность коуча. Способность осознавать и понимать свои чувства и чувства других людей. Способность управлять своими чувствами и эмоциональными состояниями других людей. Умение коуча предотвратить негативное влияние переноса и контрпереноса. Навыки оказания эмоциональной поддержки. Навыки актуализации личностных ресурсов. Понятие и задачи вызова-конфронтации в коучинге. Умение делать «вызов». Навыки совместного продуцирования домашних заданий с клиентом. Навыки эффективной обратной связи.

#### **Тема 4. ЭТАПЫ, ПРОЦЕДУРЫ И ПСИХОТЕХНИКИ КОУЧИНГА**

##### *Этапы коучинга.*

Общая логика коучинг-процесса. Опыт зарубежных и отечественных коучей, позволяющий выделить основные стадии коучинга. Подготовка к коучингу. Знакомство с клиентом и начало установления отношений. Расспрос клиента. Исследование в коучинге. Формулирование целей и задач в коучинге. Поиск ресурсов достижения цели. Соблюдение принципа экологичности способов достижения цели. Планирование решения проблемы. Определение мотивации клиента. Построение программы будущих действий клиента. Поддержание творческой атмосферы. Выработка новой модели поведения. Пошаговая реализация программы достижения цели. Совместное продуцирование домашних заданий с клиентом. Качественная обратная связь. Психологическая поддержка и вызовы коуча. Совместное обсуждение достигнутых результатов. Этапы коучинга GROW. Расстановка целей. Обследование реальности. Список возможностей. Программа действий.

##### *Создание психологической готовности коуча*

Психологическая настройка коуча. Состояние оптимальной профессиональной готовности. Психоэмоциональное состояние коуча как инструмент эффективного коучинга. Характеристики оптимального «помогающего» состояния коуча. Эффективные приемы и способы управления своим состоянием. Психотехники осознания и выражения чувств. Психотехники направленной визуализации. Психотехники концентрации внимания.

##### *Знакомство и выяснение целей клиента*

Выстраивание эффективного взаимодействия. Взаимные приветствия и представления партнеров друг другу. Роль невербальных средств общения на начальном этапе коучинга. Доброжелательность и заинтересованность коуча. Вера коуча в творческие ресурсы любого клиента. Правила представления партнеров. Прояснение и уточнение цели и ценностей клиента. Постановка целей и задач коучинга. Выяснение содержания запроса клиента. Определение возможностей коуча и клиента. Заключение социального контракта. Договоренность клиента и коуча как фактор эффективной регуляции коучинг-процесса.

##### *Исследование реальности клиента и активное выслушивание в коучинге*

Рассказ клиента о себе, о своих глобальных целях и текущих задачах. Применение основных приемов активного слушания. Анализ реальной жизненной ситуации клиента. Прием уточняющих вопросов. Особенности фиксирования информации коучем. Необходимость проявления искреннего интереса, эмпатии коучем. Недопустимость оценок и манипулирования. Фиксация чувств, содержания высказываний и невербального поведения клиента. Основные методы работы коуча на этапе «выслушивания клиента». Наблюдение, активное и эмпатическое слушание. Система классификации информации, воспринимаемой коучем.

##### *Исследование ресурсов клиента.*

Понятие личностных ресурсов в коучинге. Поощрение клиента к углубленному рассмотрению актуальных и потенциальных ресурсов. Перебор различных вариантов и способов достижения поставленной цели. Уникальность и креативность ресурсов клиента. Выработка возможных альтернатив решения жизненных задач. Выбор альтернатив с точки зрения ведущих мотивов, реалистичности и готовности клиента измениться. Составление реалистичного плана достижения цели.

*Формирование новой модели поведения, оптимизация личностных ресурсов и конкретные действия клиента*

Реализация плана достижения поставленной цели клиентом. Осуществление деятельности

по достижению поставленных целей клиента. Качественная обратная связь и домашние задания в коучинг-процессе. Обеспечение адекватного психотехнического сопровождения выработки новых моделей поведения. Предоставление информации клиенту. Правила составления рекомендаций по формированию новой модели поведения. Обсуждение выполнения домашних заданий клиентом. Психотехническая грамотность, эрудиция и креативность коуча.

#### *Оценка эффективности коучинга методом совместного обсуждения*

Подведение итогов сессий коучинга. Программа самостоятельного выполнения заданий клиентом. Обсуждение вопросов, касающихся дальнейших отношений и работы клиента и коуча. Варианты завершения сессии.

#### *Методики и психотехники коучинга*

Методика постановки целей SMART. Методика эффективных, развивающих вопросов GROW. Методика 10 вопросов коучинга Дж. Уитмора. Психотехника «Колесо баланса». Психотехника «Декартова система». Калибровка вербального и невербального поведения клиента. Присоединение к невербальному языку клиента. Присоединение к психофизиологии эмоциональному состоянию клиента. Присоединение к структуре мышления и вербальному языку клиента. Установление доверительных отношений и понимание клиента.

### **Тема 5. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И МОДЕЛИ КОУЧИНГА**

#### *Личностно-центрированный коучинг*

Основные положения теории К. Роджерса. Перцепционная или субъективная система взглядов. Акцент на субъективном, перцепционном взгляде на клиентов. Значение термина «клиент-центрированное консультирование». Тенденция актуализации. Понятие «Я». Условия ценности. Характерные черты Я-концепции. Цели, задачи и условия личностно-центрированного коучинга. Конгруэнтность. Безусловное позитивное отношение. Эмпатия как помогающая форма общения.

#### *Теория, модели и психотехники поведенческого коучинга*

Обусловливание и разобусловливание эмоций. Оперантное поведение. Сопряженное подкрепление. Позитивное и негативное подкрепление. Режимы подкрепления и их эффективность. Самоконтроль. Главные задачи коуча-бихевиориста. Методы релаксации и десенсибилизации в преодолении тревоги. Метод репетиции поведения и тренинг ассертивности. Методы подкрепления. Программы подкрепления и жетонная система. Обучение клиентов использованию самоподкрепления.

#### *Экзистенциальный коучинг. Теория и практика логотерапии*

Понятие логотерапии по В. Франклу. Главная цель логотерапии и экзистенциального коучинга. Основные положения теории В. Франкла. Свобода воли. Стремление к смыслу. Сознание, подсознание, духовное бессознательное. Смысл жизни. Самотрансценденция. Источники смысла. Сверхсмысл. Экзистенциальная фрустрация. Экзистенциальный вакуум. Методы углубления экзистенциального осознания и фокусирования на поисках смысла. Парадоксальная интенция.

#### *Когнитивный коучинг*

Основы когнитивного консультирования по А. Беку. Основные положения когнитивного коучинга. Первичный уровень когнитивной обработки. Более высокие уровни когнитивной обработки. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие схемы. Автоматические мысли. Когнитивные ошибки. Связь когниций и эмоций. Когнитивные техники. Обеспечение логического обоснования. Самоконтроль мыслей. Проверка и корректировка автоматических мыслей. Идентификация когнитивных ошибок. Переопределение проблем.

#### *Коучинг и позитивное консультирование*

Позитивный коучинг как альтернативный подход традиционным методам консультирования. Термин «позитивное консультирование». Задача позитивно-ориентированного коуча. Постулаты позитивной психотерапии. Стратегические принципы позитивного коучинга. Метод беседы, ориентированной на решение жизненных задач. Техники работы с актуальной ситуацией. Техники работы с целью. Техники работы с ресурсами. Работа с «социальной сетью». Составление программы достижения цели.

## 6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Задание	Часы Оч/оз	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	Понятие, виды и методы коучинга	<p>1. Написать эссе: Коучинг как психология успеха.</p> <p>2. Составить таблицу «Основоположники коучинга и их принципы Письменная работа» «Метод беседа и интервью в коучинге» в коучинге. Виды беседы. Цели и функции беседы в коучинге. Приемы и техники, используемые в беседе.</p> <p>3. Составьте памятку – брошюру по теме: «Слушание: активное и эмпатическое»</p> <p>4. Письменная работа: «Особенности профессиональной подготовки коуча»</p>	5/10	<p>1. К написанию эссе применяются стандартные требования к написанию такого рода работ (обсуждается на занятии)</p> <p>2. Для составления таблицы необходимо воспользоваться научными источниками (см. рекомендуемую литературу). В таблице сравнить принципы следующих основателей коучинга: Милтона Эриксона Тимоти Голви Джона Уитмора Томаса Дж. Леонарда</p> <p>3. Для выполнения работы необходимо воспользоваться научными источниками (см. рекомендуемую литературу). В работе должны содержаться следующие сведения по теме: виды беседы, цели и функции беседы в коучинге, приемы и техники, используемые в беседе, виды и функции интервью.</p> <p>3. Памятка должна одержать рекомендации по данным видам слушанья.</p> <p>4. Для выполнения работы необходимо воспользоваться научными источниками (см. рекомендуемую литературу).</p>	<p>Проверка эссе</p> <p>Проверка таблицы</p> <p>Представление памятки</p> <p>Проверка письменной работы</p>
2.	Принципы и условия проведения	<p>Письменная работа: приведите : «10 доказательств</p>	5/10	<p>Для выполнения письменных работ необходимо воспользоваться научными</p>	<p>Проверка письменных работ</p>

	коучинга	необходимости супервизии коуча» Письменная работа: «Влияние профессиональной деятельности на личность коуча». Письменная работа: «Принципы и правила психологического коучинга»		источниками (см. рекомендуемую литературу).	
3.	Навыки поддержания коучинг-отношений и коучинг процесса	1. Упражнение по отработке позиции взаимодействия в коучинге и «Эго»-состояний по Э. Берну.  2. Письменная работа «Создание ресурсных отношений в коучинге»  3. Письменное описание методик и психотехник коучинга	5/10	1. Участники Упражнения подбираются самостоятельно, при проведении соблюдается этические принципы работы с клиентами 2. В работе должны быть раскрыты следующие аспекты: 1. Понятие коучинг-контакта. 2. Эмоциональные и творческие компоненты помогающих отношений. Создание атмосферы обоюдного доверия. 3. Эмпатическое понимание. 4. Основные четыре психологических позиции коуча: позиция коуча, позиция клиента, мета-позиция, системная позиция. 5. Позиции в общении с точки зрения распределения контроля и власти в общении. 6. Позиция равенства в коучинге как важное условие его эффективности. Позиция принятия партнера. 3. В работе подробно должны быть раскрыты особенности следующих методик и психотехник: - методика постановки целей SMART. М - методика эффективных, развивающих вопросов GROW. М - методика 10 вопросов коучинга Дж. Уитмора. -	Проверка письменных работ

				психотехника «Колесо баланса». -психотехника «Декартова система». Калибровка вербального и невербального поведения клиента.	
4.	Этапы процедуры и психотехники коучинга	Проведение учебных коуч-сессий	5/10	Темы для проведения коучинг-сессии: 1 Адаптация нового сотрудника в рабочем коллективе 2 Решения конфликта 3 Выстраивание конструктивных отношений с коллегами 4 Принятие решения 5 Развитие лидерского потенциала 6 Развитие коммуникативных навыков Провести коуч-сессию, результаты описать в протоколе	
5	Теоретические подходы и модели коучинга	Письменная работа	5/7	Подробно опишите различные виды коучинга, проведите сравнительный анализ: -личностно-центрированный коучинг -поведенческого коучинга -экзистенциальный коучинг -когнитивный коучинг -коучинг с помощью НЛП	Проверка письменной работы
	Зачет		9		

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

### Тема 1. ПОНЯТИЕ, ВИДЫ И МЕТОДЫ КОУЧИНГА

1. История становления и развития коучинга.
2. Понятие коучинга. Общее и особенное коучинга, психологического консультирования, психотерапии, обучения.
3. Коучинг как технология достижения глобальных жизненных целей.
4. Общее и специфическое в различных пониманиях коучинга.
5. Предмет и задачи психотехнологии коучинга.
6. Взаимосвязи коучинга с другими отраслями научного знания.
7. Базовые методы коучинга (Просмотр коротких сюжетов для анализа вербального и невербального поведения. Наблюдение за поведением окружающих. Протоколирование результатов наблюдения. Упражнение в мини-группах для обработки умения переформулировать мысли собеседника. Отработка приемов обобщения.

## **Тема 2 ПРИНЦИПЫ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОУЧИНГА**

1. Условия проведения коучинга
2. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям и навыкам коуча
3. Этическая ответственность и обязательства коуча.
4. Этические принципы в психологическом коучинге.
5. Этические проблемы, возникающие в процессе оказания помощи.
6. Задание для группового выполнения: Составить этический кодекс деятельности коуча.

## **Тема 3. НАВЫКИ ПОДДЕРЖАНИЯ КОУЧИНГ-ОТНОШЕНИЙ И КОУЧИНГ-ПРОЦЕССА**

1. Создание ресурсных отношений в коучинге
2. Навыки поддержания коучинг-контакта
3. Проведение упражнений:
4. Отработка приемов повторения, переформулирования, обобщения.
5. Отработка Техник прояснения актуальной ситуации клиента, выдвижения гипотез в коучинге, техники интерпретации.
6. Отработка Техники эффективной обратной связи. Отработка Навыки осознания и выражения чувств. Отработка Навыки эффективной обратной связи.

## **Тема 4. ЭТАПЫ, ПРОЦЕДУРЫ И ПСИХОТЕХНИКИ КОУЧИНГА**

1. Отработка всех этапов коучинга с помощью мини коуч-сессий, фиксация результатов отработки в специальных протоколах.
2. Отрабатывается отдельно каждый этап:
  - Создание психологической готовности коуча
  - Знакомство и выяснение целей клиента
  - Исследование реальности клиента и активное выслушивание в коучинге
  - Исследование ресурсов клиента.
  - Формирование новой модели поведения, оптимизация личностных ресурсов и конкретные действия клиента
  - Оценка эффективности коучинга методом совместного обсуждения

## **Тема 5. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И МОДЕЛИ КОУЧИНГА**

1. Теория, модели и психотехники поведенческого коучинга
2. Экзистенциальный коучинг.
3. Теория и практика логотерапии
4. Когнитивный коучинг
5. Коучинг и позитивное консультирование

### **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### *а) основная:*

1. Управление человеческими ресурсами [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / под ред. И.А.Максимцева, Н.А.Горелова; ЭБС Юрайт. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Юрайт, 2016 – 526 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/A8D0463E-DD83-4BCA-8402-4EEB088534BD#page/1>.
2. Невеев, А.Б. Тренинг в организации [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Б.Невеев; ЭБС Znanium. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2012 - 256 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=319549>.

3. Роздольская, И.В. Инновационная направленность кадрового консультирования в условиях реального экономического пространства: альтернативные способы формирования и поиск новых возможностей развития [Электронный ресурс]: монография / И.В.Роздольская, М.Е.Ледовская, Н.А.Однорал; ЭБС Znanium. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2014 — 275 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=514620>.

*б) дополнительная:*

1. Моргунов, Е.Б. Управление персоналом: исследование, оценка, обучение: учебное пособие / Е.Б.Моргунов. - 2-е изд.; перераб. и доп. - М.: Журнал «Управление персоналом», 2005 -550 с.
2. Иванова, Н.Л. Введение в психологию бизнеса: учебное пособие / Н.Л.Иванова, Е.В.Михайлова, В.А.Штроо; Гос. ун-т - Высшая школа экономики. - М.: ИД ГУ ВШЭ, 2007- 471 с.
3. Паркер, Г. Формирование команды: Сборник упражнений для тренеров / Г.Паркер,Р.Кропп. - СПб.: Питер, 2002 - 160 с. - (Эффективный тренинг).
4. Кристофер, Э. Тренинг в рекруитменте / Э.Кристофер, Л.Смит; пер. с англ. Н.Сафронова. - СПб.: Питер, 2002 - 224 с. - (Эффективный тренинг).

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- ЭБС «Университетская библиотека online»; путь доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);

- ЭБС «Знаниум», путь доступа: [www.znanium.ru](http://www.znanium.ru)

Курс содержит следующие элементы:

- элемент «Лекции» в текстовом формате;

- элемент «Видеолекции», представляющий собой видеозапись лекция в ВКС с использованием инструментария ПО Zoom;

- элемент «Практические задания», обеспечивающий проведение практических занятий;

- элемент «Тесты», обеспечивающий контроль освоения лекционного материала;

- элемент «Учебно-методическое обеспечение дисциплины», включающий в себя рабочую программу дисциплины, рекомендованную литературу;

- элемент «Обратная связь с обучающимися», представленная инструментом Форум.

#### **9.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчато), комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника. компьютерный класс для электронного тестирования. Программное обеспечение: GNU LGPL v3+, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом.