

**Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования "Институт прикладной психологии в социальной сфере"**

---

117628, Город Москва, Улица Грина, Дом 34, Корпус 1, Помещение V, Офис 13, тел. 8 (800) 600-43-12, 8 (499) 322-07-87

e-mail: [d1@psychology.edu.ru](mailto:d1@psychology.edu.ru), веб-сайт: <https://psy.edu.ru/>

**АННОТАЦИИ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ДИСЦИПЛИН В СОСТАВЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Карьерный коучинг: построение индивидуальной карьерной траектории и сопровождение профессиональной самореализации клиентов**

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Карьерный коучинг и карьерное консультирование»**

**1. Цель освоения дисциплины:** формирование профессиональных компетенций в вопросах карьерного коучинга и карьерного консультирования.

### **2. Краткое содержание дисциплины.**

Модуль I. Поиск призвания и выбор пути профессионального развития клиента.

Тема 1. Определение понятий работа, карьера, призвание, самореализация. Специфика понятий работа, карьера, призвание, самореализация, предназначение в рамках запроса выбора пути профессионального развития клиента. Типы карьеры и их особенности, этапы карьеры, карьерограмма. Будущее рынка труда: основные тренды.

Тема 2. Поиск призвания. Работа с ценностями, установками и убеждениями клиента. Список ценностей. Выявление и уточнение ценностей. Инструментарий коуча при работе с ценностями (вопросы, упражнения). Убеждения. Ценности и убеждения, отличия. Установки. Двойственность установок (примеры). Установки → поступки → результаты. Переключение установок. Индивидуальная работа с установками. Инструменты, направленные на работу по поиску призвания.

Тема 3. Самореализация клиента, как особое состояние. Роль коуча в работе с запросом на самореализацию. Метапрограмма, виды. Самореализация и страхи клиента. Самореализация и роль коуча в создании образа себя в будущем.

Модуль II. Введение в карьерный коучинг.

Тема 1. Понятие карьерного коучинга, как специализации и его отличие от других видов коучинга и карьерного консультирования. Карьера и карьерный коучинг. Какие задачи решает карьерный коучинг. Индивидуальный и корпоративный карьерный коучинг. Внешний и внутренний коуч. Отличия, особенности.

Тема 2. Основы оперативной психодиагностики клиента. Основы оперативной психодиагностики клиента. Базовые эмоции и психотипы. Профессиональная ориентация каждого психотипа.

Тема 3. Современные требования к навыкам карьерного коуча. Возможные траектории развития. Ошибки в работе. Инструменты для развития коуча: самокоучинг, упражнения. Супервизия: форма и формат, роль в повышении квалификации коуча. Путь профессионального развития коуча. Обновление компетенций коучинга.

Модуль III. Применение коучинговых технологий в построении индивидуальной карьерной траектории.

Тема 1. Коучинговые инструменты и их применение при работе с карьерными запросами. Осознанность. Таланты. Работа с мотивацией на достижение цели. Упражнения для разных запросов и случаев. Примеры адаптации коучинговых упражнений под работу с карьерными запросами: Критик-Мечтатель-Реалист, вопросы логических уровней, карьерное колесо.

Тема 2. Поиск внутреннего ресурса при карьерном переходе. Основные принципы Чистого Языка, описание методики. Метод #DramaFree, как направление в Чистом Языке и культуре коммуникации и ненасильственного общения. Драматический треугольник: Преследователь, Жертва, Спасатель. Работа в зоне дискомфорта (Марша Рейнолдс). Риски сопровождения клиентов карьерного коуча в процессе поиска работы, как с ними работать, чтобы их предотвратить.

Модуль IV. Возможности карьерного коучинга при работе с лидерами и руководителями.

Тема 1. Теоретические основы лидерства. Теоретические основы лидерства. Теории лидерства. Мифы о лидерстве. Лидерство и менеджмент. Модель вертикального развития лидеров: семь типов логики действий лидеров. Изменение логики действий. Альфа-лидеры.

Тема 2. Особенности коучингового сопровождения лидеров и руководителей. Запрос на открытие собственного бизнеса. Успешные установки предпринимателя. Страхи, виды страхов, приемы работы со страхами. Конфликты (типы реакций, способы реагирования). Стресс. Некоторые стрессогенные стратегии мышления и реагирования лидеров. Позитивные интерпретации негативных событий. Руководитель в роли коуча.

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Коучинг для построения индивидуальной карьерной траектории»**

**1. Цель освоения дисциплины:** формирование профессиональных компетенций в вопросах коучинга для построения индивидуальной карьерной траектории.

### **2. Краткое содержание дисциплины.**

Модуль I. Карьера и факторы ее успешности.

Тема 1. Направления развития карьеры и их основные характеристики. Особенности основных векторов карьерного развития, их характеристики по четырем критериям: вид; скорость продвижения; последовательность продвижения; перспектива в рамках организационной иерархии; личностно-ситуационная ориентация. Направления построения карьеры: вертикальная и горизонтальная, их характеристики и отличия.

Тема 2. Внутренние и внешние факторы, влияющие на успешность карьеры. Поведенческие модели успешного работника, положительно влияющие на развитие карьеры. Социально-психологические факторы успешности карьеры: внешние социальные ситуационные детерминантные факторы; организационные факторы; индивидуально-личностные факторы.

Тема 3. Соответствие карьеры и личности. Карьерные якоря. Подходы Я-концепции Д. Сьюпера. Типология соответствия карьеры и личности Е. А. Климова и Дж. Голланда. Практическое определение Якорей карьеры Э. Шейна. Как личные убеждения и установки влияют на развитие и успех карьеры.

Тема 4. Особенности развития карьеры в рамках теории поколений. Теория поколений У. Штрауса и Н. Хау. Типизация ключевых ориентиров в построении карьеры в концепции поколений X, Y и Z. Способы адаптации и мотивации поколений X, Y и Z.

Модуль II. Компетенции, их оценка и развитие.

Тема 1. Оценка компетентности и компетенций, их ключевые виды. Компетентность, основные особенности и способы развития. Компетенции – виды, ключевые индикаторы, влияние на карьеру. Профессиональные компетенции. Менеджерские компетенции. Лидерский потенциал.

Тема 2. Компетенции будущего и практика их развития. Что такое компетенции будущего, кто их определяет. Индикаторы компетенций будущего: концентрация и управление вниманием; эмоциональная грамотность; цифровая грамотность; творчество и креативность; осознанность; способность к обучению/самообучению. Практика развития компетенций.

Тема 3. Оценка компетенций методом интервью. Оценка компетенций методом интервью. Искусство правильно задавать вопросы и верно интерпретировать ответы по методике С. Ивановой.

Модуль III. Практика применения карьерного коучинга.

Тема 1. Инструменты коучинга в развитии потенциала и управлении карьерой. Основные характеристики и условия построения карьеры в современных условиях. Понятие VUCA-времени и его влияния на построение карьеры. Что такое построение профессиональной траектории. Построение персональной бизнес-модели, как инструмента для системного развития карьеры, определения путей наилучшего использования своих талантов. Анализ системы ценностей и колесо жизненного баланса. Работа с метафорами в коучинге.

Тема 2. Работа с установками и убеждениями клиента. Способы исследования ценностей и убеждений клиента. Способы помощи клиенту разобраться с внутренними барьерами. Понятие карьерных сценариев. Типы убеждений и методы работы с ограничивающими убеждениями.

Тема 3. Планирование изменений. Как помочь клиенту построить видение своего карьерного пути и проработать конкретные шаги по его достижению. Анализ последствий принятия решений – техника Декартовы координаты, SWOT – анализ.

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Управление карьерой на текущем месте работы»**

**1. Цель освоения дисциплины:** формирование профессиональных компетенций в вопросах управления карьерой на текущем месте работы.

### **2. Краткое содержание дисциплины.**

Модуль I. Анализ построения карьерного плана на текущем месте работы.

Тема 1. Внутренняя карьера в организации. Подходы к конфигурации карьерного развития в современных организациях. Целевая, монотонная, спиральная, стабилизационная, мимолетная, затухающая- особенности планирования, оценка рисков. Особенности спиральной карьеры в мире VUCA. Подходы к развитию управленческих компетенций при построении стабилизационной карьеры.

Тема 2. Профессиональные навыки и компетентность. Профессиональная компетентность. Анализ подходов к аудиту своего профессионального опыта. Соотнесение профиля должности на текущем месте работы с требованием к текущей должности и целевой должности на внешнем рынке труда. Личностная и социальная компетентность. Особенности анализа общих навыков и умений.

Тема 3. Корпоративная культура организации как среда профессионального роста и развития. Уровни корпоративной культуры. Подходы к анализу корпоративной среды в теории спиральной динамики. Цели развития каждого уровня. Построение профилей организационной структуры с целью определения миссии, целей, стадий развития организации: рыночные, иерархические, адхократические и клановые организационные культуры. Культура конкуренции. Особенности функционирования, необходимые личностные и социальные компетенции для каждой из них.

Тема 4. Анализ способов достижения карьерных планов развития на текущем месте работы. Изучение способов организации систем развития и обучения персонала: корпоративные университеты, корпоративный портал, структура систем внутреннего обучения: от адаптации на новом месте работы до развития необходимых организации профессиональных компетенций, ключевых навыков через виды и формы действующих в организации систем.

Модуль II. Планирование и реализация карьеры на текущем месте.

Тема 1. Анализ внутренней среды профессионального развития. Профессиональное мастерство и его отражении при построении личного бренда. Построение матрицы «Навыков и предпочтений». Изучение видов интеллекта. Эмоциональный интеллект и подходы к его классификации.

Тема 2. Снятие психологических барьеров для реализации целей карьерного развития. Ограничивающие убеждения. Работа со страхами. Эмоциональная личная компетентность. Проверка выбранной карьерной цели на ограничивающие и блокирующие убеждения. Формулирование уточненной карьерной цели развития. Проверка выбранной цели развития по SMART.

Модуль III. Профессиональное развитие.

Тема 1. Разработка индивидуального плана профессионального развития. Разработка индивидуального профессионального плана развития. Этапы планирования и реализации. Критерии успешности. Методы, способы и инструменты профессионального развития. Проведение самооценки по категориям: управления людьми, убеждение и оказания влияния, управления задачами, анализ и принятие решений, работа в команде.

Тема 2. Социальная и психологическая зрелость. Проактивная позиция, особенности профессионального выгорания. Зрелая личность. Проактивная позиция при выборе эффективной стратегии. Профессиональное выгорание. Признаки и стадии выгорания.

Тема 3. Особенности обучения и развития взрослых, коучинговые подходы при проработке запроса на развитие карьеры. Выстраивание стратегии обучения с учетом критериев успешности эффективности. Формы обучения в коучинговом подходе развития карьеры. Цикл обучения Д.Колба. Коучинговые подходы к управлению карьерой. Модель GROU.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Рынок труда и эффективный поиск работы»**

**1. Цель освоения дисциплины: .**

**2. Краткое содержание дисциплины.**

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Практикум по организации и проведению коуч-сессий»**

**1. Цель освоения дисциплины:** формирование профессиональных компетенций в вопросах владения практическими навыками по организации и проведению коуч-сессий.

**2. Краткое содержание дисциплины.**