

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, веб-сайт: <https://psy.edu.ru/>

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

Коучинг. Эффективные стратегии взаимодействия с клиентом: создание пространства для развития, целеполагание, поиск ресурсов и сопровождение изменений

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Введение в коучинг. Основные положения и философия коучинга»

1. Цель освоения дисциплины: формирование системы профессиональных знаний и профессиональных компетенций в основах коучинга.

2. Краткое содержание дисциплины.

Модуль I. История и философия коучинга.

Тема 1. Возникновение коучинга и его понятие. Определение коучинга. История создания коучинга как метода. Основные представители и создатели коучинга – Тимоти Голви, Джон Уитмор, Томас Леонард и другие ключевые фигуры. Метод сократовского диалога, майевтика. Актуальность коучинга в современных условиях. Задачи, решаемые коучингом. Формула коучингового взаимодействия Майлза Дауни.

Тема 2. Основные положения и принципы коучинга. Принципы Милтона Эриксона. Пресуппозиции коучинга. 50 принципов коучинга Томаса Дж. Леонарда. Ключевой принцип коучинга – принцип осознанности и ответственности. Директивный и недирективный коучинг. Преимущества и эффективность коучинга.

Тема 3. Этические стандарты в коучинге. Этические нормы коучинга. Этический кодекс Международной федерации коучинга (ICF). Профессиональный стандарт «Коуч» Ассоциации русскоязычных коучей. Положение профессии «Коуч» в России. Ошибки, которые может допускать коуч в своей работе.

Модуль II. Коучинговое взаимодействие с клиентом.

Тема 1. Компетенции коуча. Виды запросов на коучинг. Основные компетенции коуча. Требования к личности коуча. Определение и основные характеристики коуч-позиции. Виды запросов на коучинг.

Тема 2. Типы клиентов. Модель индивидуальных различий DISC. Типы клиентов (жалобщики, посетители, покупатели). Репрезентативные системы восприятия (аудиалы, визуалы, кинестетики, дигиталы). Типология индивидуальных различий DISC (модель индивидуальных различий) Уильяма Марстона.

Тема 3. Типологии личности Ицхака Адизеса и Поля Вара. Модель личностных особенностей менеджеров РАЕИ Ицхака Адизеса. Теория адаптаций выживания и одобрения Поля Вара и Тайби Калера.

Модуль III. Виды и форматы коучинга.

Тема 1. Отличия коучинга от других видов практической помощи. Мастерство коуча. Отличия коучинга от психологического консультирования, психотерапии, консалтинга, наставничества (менторинга), тренингов, медиации, фасилитации. Критерии успеха коуч-сессии. Лестница мастерства коуча. Пять уровней компетентности.

Тема 2. Направления коучинга и форматы проведения коуч-сессий. Различные направления коучинга и их особенности: карьерный коучинг, семейный коучинг, бизнес-коучинг, командный коучинг, коучинг детей и подростков, спортивный коучинг, финансовый коучинг, коучинг до результата, трансформационный коучинг, самокоучинг и др. Индивидуальный и групповой коучинг. Различные форматы (личное взаимодействие, онлайн коуч-сессии с использованием средств видеосвязи, коучинг по телефону и в текстовых сообщениях) проведения коуч-сессий. Коучинговая беседа. Плюс и минусы различных форматов коуч-сессий.

Тема 3. Особенности коучингового мышления. Поддержка и фрустрация клиента как варианты взаимодействия и ведения коуч-сессии. Фокус внимания Я1 и Я2. Понятие «потока» по М. Чиксентмихайи, что это такое, как его достичь.

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Методы и инструменты коучингового подхода»

1. Цель освоения дисциплины: формирование профессиональных компетенций в вопросах методов и инструментов коучингового подхода.

2. Краткое содержание дисциплины.

Модуль I. Структура и модели коуч-сессии.

Тема 1. Структура и особенности коуч-сессии. Структура коуч-сессии. Базовая структура коуч-сессии. Этапы коуч-сессии. Раппорт как создание хорошего, безопасного и доверительного пространства. Варианты создания и поддержания хорошего раппорта. Контракт на коучинг. Тема, цель, цель на сессию, работа с целью. Шаги по достижению цели. Результат коуч-сессии. Анализ проведенной коуч-сессии.

Тема 2. Модели коучингового взаимодействия GROW, SCORE, T, SCORE, IMULL, CLEAR, PURE, DNA, ГССП. Модель GROW Джона Уитмора как модель эффективных вопросов. Модель «Т» Майлза Дауни. Модель SCORE – стратегия Аристотеля, используемая для анализа и определения проблемного пространства. Модель коучинга IMULL рассматриваемая как метод решения задач и принятия эффективных решений. Модель CLEAR в качестве структурной основы коучинга. Модель PURE. Модель DNA являющаяся основой мотивационного коучинга. Модель ГССП.

Тема 3. Дополнительные модели коучинга PRO, COACH2, модель Мэри Бет О'Нил, FUEL, GoMad, RACSR. Модель коучинга PRO. Модель COACH2. Модель Мэри Бет О'Нил. Модель коучинга FUEL, предложенная Джоном Зингером и Кэтлин Стиннет. «GoMAD» - системная макро модель повышения эффективности и мотивации в достижении цели. Модель RACSR.

Модуль II. Базовые инструменты коучинга.

Тема 1. Уровни слушания и обратная связь в коучинге. Понятие активного слушания в коучинге, 3 уровня слушания. Обратная связь в коучинге. Важность инструмента обратной связи. Алгоритм обратной связи при коучинговом подходе. Обратная связь в разных контекстах. Формула обратной связи Тима Рассела.

Тема 2. Эффективные вопросы в коучинге. Эффективные вопросы - смысл и содержание понятия. 4 главных вопроса в коучинге. Типы вопросов. Открытые и закрытые вопросы, их цели и условия использования в коучинге. Квадрат принятия решений Рене Декарта как отличная коучинговая техника. Работа с форматом «как если бы».

Тема 3. Шкала в коучинге. Применение шкалы в коучинге. Два типа используемых шкал. Алгоритм работы со шкалой. Использование шкалирование а малых этапах сессии для оценки конкретных утверждений, отношения к проблематике и общего понимания своих возможностей и желаний. Пример коуч-сессии с использованием шкалы.

Модуль III. Основные техники коучинга.

Тема 1. Техника «Колесо жизненного баланса». «Колесо баланса», «Колесо жизненного баланса», «Колесо жизни» как одна из самых мощных и гибких техник, которые используются в коучинге. Алгоритм выполнения техники «Колесо баланса». Результат выполнения техники «Колесо баланса». Угрозы использования колеса жизни.

Тема 2. Постановка цели SMART, SMARTER, SCHMART и визуализация. Модель SMART для постановки цели. Варианты расшифровки модели SMART. SMARTER и SCHMART. Уточняющие вопросы для формулирования цели. Примеры «умных» целей. Техника «Визуализация цели».

Тема 3. Техники «Линия времени» и «Линия состояния». Техника «Линия времени», применяемая в коучинге и являющаяся эффективным инструментом для выработки навыка постановки цели и планирования ее достижения. Этапы техники

«Линия времени» в пространстве. В технике «Линия состояния» с применением использования пространства.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Мотивация в коучинге: построение стратегий успеха, достижение цели»**

1. Цель освоения дисциплины: формирование профессиональных компетенций в вопросах мотивации в коучинге.

2. Краткое содержание дисциплины.

Модуль I. Ведущие мотивы и роль мотивации в результативности деятельности.

Тема 1. Ведущие мотивы и их выявление. Ознакомление с теоретическим описанием понятия «Мотив», прояснение отличий между мотивом, стимулом и мотивацией, выявление ведущих мотивов в человеческой жизни и деятельности, как осознаваемых, так и бессознательных.

Тема 2. Роль мотивации в результативности деятельности. Мотивация в учебной деятельности. Методики диагностики мотивации. Изучение роли мотивации в результативности деятельности, изучение способов повышения мотивации в учебной деятельности, ознакомление с методиками диагностики мотивации (психологическими тестами), включая 16-ти факторный тест Рисса на определение мотивационного профиля личности.

Тема 3. Эффективные техники самомотивации. Ознакомление с понятием самомотивации, наиболее известными техниками самомотивации, заботы о себе и овладение навыками практического управления самомотивацией.

Модуль II. Психология мотивации. Работа с сопротивлением и ограничивающими убеждениями.

Тема 1. Гремлины в коучинге, ловушки принятия решений, самосаботаж. Ознакомление с коучинговым понятием «гремлины» и методами работы с ограничивающими убеждениями, ловушками принятия решений и формами самосаботажа, изучение эффективных контрмер, которые можно предпринять для противодействия всему вышеперечисленному.

Тема 2. Работа с сопротивлением и ограничивающими убеждениями. Изучение психологических особенностей работы с сопротивлением клиента и методов работы с сопротивлением и ограничивающими убеждениями клиента, ознакомление с практическими приёмами обхода сопротивления клиента, используемыми в коучинге.

Тема 3. Управление изменениями. Формулы изменений. Мотивационные принципы Тойота. Изучение способов управления изменениями, сопровождающими трансформационный процесс в организации, 8 шагов управления изменениями Джона Коттера, знакомство с формулами, которые количественно описывают изменения, обзор мотивационных принципов компании ТОЙОТА.

Модуль III. Достижение целей и психология успеха.

Тема 1. Коучинговые техники создания поддерживающей среды. Теория закрепления В. Скиннера. Ознакомление с коучинговыми техниками создания поддерживающей среды, изучение теории усиления мотивации и закрепления Берреса Фредерика Скиннера и его последователей.

Тема 2. Психология успеха. Слагаемые успеха. Целеполагание. Ознакомление с психологией успеха, со слагаемыми успеха, изучение специфики целеполагания, овладение навыками целеполагания.

Тема 3. Примеры мотивации сотрудников трёх ведущих компаний мира: Apple, Microsoft, Google. Ознакомление с лучшими мировыми практиками в области мотивации сотрудников трёх самых известных мировых ИТ-гигантов.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Коучинг эмоционального интеллекта: техники развития эмоциональной
компетентности»**

1. Цель освоения дисциплины: формирование профессиональных компетенций в области коучинга эмоционального интеллекта, техник развития эмоциональной компетентности.

2. Краткое содержание дисциплины.

Модуль I. Сущность понятия "эмоциональный интеллект".

Тема 1. Что такое эмоциональный интеллект. Понятие интеллекта, теория множественного интеллекта Гарднера, история становления эмоционального интеллекта, определение, механизмы возникновения и выражения эмоций. Теория дифференциальных эмоций Изарда.

Тема 2. Основные модели эмоционального интеллекта. Модель Бар-Она, модель Мэйера-Сэловея-Карузо, смешанная модель Гоулмана, модель эмоционального интеллекта лидера, модель эмоционального интеллекта Д. Люсина.

Тема 3. Опросники и тесты на определение уровня эмоционального интеллекта. Рассмотрение и сравнение стандартизированных методик определения уровня эмоционального интеллекта (EQ-i, MSCEIT, ЭИИ и др) Обсуждение переведенных и созданных в России методик, а также Шкалы эмоционального отклика и Торонтской Алекситимической Шкалы.

Модуль II. Эмоциональный интеллект в действии.

Тема 1. Роль эмоционального интеллекта в бизнесе и лидерстве. Эмоциональное лидерство, пять основных составляющих эмоциональных способностей для бизнеса. Развития эмоционального интеллекта лидера.

Тема 2. Гендерные различия и роль эмоционального интеллекта в воспитании. Гендерных различия, влияния эмоционального интеллекта в воспитании. Три самые распространенные эмоционально неподходящие манеры родительского поведения, пять шагов эмоционального воспитания.

Тема 3. Роль эмоционального интеллекта в личной жизни. Важность осознания и управления эмоциями в отношениях, три психологических закона близких отношений. Всадники Апокалипсиса по Готтману.

Модуль III. Техники развития эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости.

Тема 1. Стресс и эмоции. Значимость проблемы стресса. Различные определения стресса, фазы стресса по Селье, различия стресса и дистресса по Селье. Разделение механизмов стресса и эмоций. Классификация стрессоров, стрессореактивность и стрессоустойчивость. Классификация методов саморегуляции стрессовых состояний.

Тема 2. Возможности развития эмоционального интеллекта. Осознание эмоций. Возможности развития эмоционального интеллекта, методологическая направленность и разноплановость техник. Изучение техник, направленных на осознание собственных эмоций, в том числе Дневник эмоций, шкалирование.

Тема 3. Отдельные техники развития эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости. Разнообразные техники осознания своих и чужих эмоций, в том числе рисуночные техники «Где чувства живут в теле», изучение техник управления своими эмоциями и повышения уровня стрессоустойчивости.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Коучинг по тайм-менеджменту: технологии организации времени и повышения
эффективности его использования»**

1. Цель освоения дисциплины: формирование профессиональных компетенций в области коучинга по тайм-менеджменту.

2. Краткое содержание дисциплины.

Модуль I. История и философия тайм-менеджмента.

Тема 1. История становления тайм-менеджмента. Основные отличия классического и современного тайм-менеджмента. История возникновения и формирования тайм-менеджмента, основатели и ключевые фигуры тайм-менеджмента. Различия между классическим тайм-менеджментом и современным, достоинства и недостатки классического тайм-менеджмента.

Тема 2. Топ 10 мифов, связанных с тайм-менеджментом. Основные принципы и ошибки современного тайм-менеджмента. Заблуждения и мифы, связанные с тайм-менеджментом. Основные принципы современного тайм-менеджмента, знакомство с частыми ошибками, подробный разбор методике «Хронометраж».

Тема 3. Поглотители времени — хронофаги. Определение хронофага, различные классификации и соответствующие методы борьбы с ними. Стандартные хронофаги в современном мире и хронофаги, связанные с ошибками в организации и планировании.

Модуль II. Основные методики тайм-менеджмента.

Тема 1. Основные методики расстановки приоритетов. Основные методики расстановки приоритетов – матрица Эйзенхауэра, ABC-анализ, АБВГ- анализ, матрица Усилия-Влияния, Самая важная задача на день (MIT).

Тема 2. Лягушки, слоны и другая живность тайм-менеджмента. Лягушки, слоны и другая живность тайм-менеджмента. Различная методика поедания лягушек, слонов и мамонтов.

Тема 3. Метод швейцарского сыра. Назначение и суть метода, как появился, и почему так называется, для каких случаев подходит. Что можно «откусить» от задачи. примеры использования и о чем важно помнить.

Модуль III. Эффективное планирование и анализ результатов.

Тема 1. Разнообразные методики планирования. Жестко-гибкое планирование. Список дел на день, 7 шагов к эффективному списку дел на день, метод Шваба, Альпы, 1-2-3, техника Pomodoro и другие. Жестко-гибкая система планирования.

Тема 2. Метод пяти пальцев. Изучение Метода пяти пальцев – его сути, как им пользоваться для анализа прошедшего и как для анализа задачи. Изучение расширенной версии методике.

Тема 3. Система тайм-менеджмента GTD (Getting Things Done). Получение знаний относительно системы тайм-менеджмента GTD (Getting Things Done). Изучение ее базовых принципов и алгоритмов.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Техники ведущих психотерапевтических направлений в коучинге: НЛП, арт-терапия, транзактный анализ, телесно-ориентированная терапия»**

1. Цель освоения дисциплины: формирование профессиональных компетенций в вопросах техник ведущих психотерапевтических направлений в коучинге.

2. Краткое содержание дисциплины.

Модуль I. Нейролингвистическое программирование в коуч-технологиях.

Тема 1. Основные положения НЛП направления. История происхождения. Авторы метода. Основы процесса моделирования. Пресуппозиции НЛП. Условные рефлексы. Якорение. Каналы восприятия.

Тема 2. Организация деятельности коучинговой встречи. Контакт в процессе сессии. Установление раппорта, калибровка, подстройка, ведение. Репрезентативные системы. Врата сортировки. Поведение глаз. Фильтры восприятия: удаление, искажение, обобщение.

Тема 3. Эффективные техники для запросов целеполагания. Процессы моделирования. Метамоделли. Метапрограммы. Техники TOTE, SOAR. Рефрейминг. Техника Шестишагового рефрейминга.

Модуль II. Арт-терапевтические техники как инструмент коучинговых сессий.

Тема 1. Техники арт-коучинга для исследования целей. Арт-коучинг и его отличия от классического коучинга. Психологическое сопротивление в процессе коучинга. Виды саботажа. Техники: «Лестница преодолений», «Арт SWOT анализ», «Генератор», «ТА-ДА», «Арт-колесо».

Тема 2. Сказки и притчи в коучинге. Метафоры и изоморфизм. Использование сказок в коучинговой сессии. Алгоритм создания героической коучинговой сказки. Притчи и психотерапевтические истории в пространстве коучинговой встречи. Правила и особенности использования притчи в групповом и индивидуальном формате. Пример из практики с использованием истории.

Тема 3. Метафорические ассоциативные изображения в коучинге. Понятия метафора, ассоциация и проекция. Общие признаки и принципы использования проективных методик. Техники «Квадрат Декарта», «GROW». Стенография коучинговой сессии.

Модуль III. Техники для гармонизации взаимодействия между частями личностями в коучинге. Внутренний ребенок, родитель и взрослый.

Тема 1. Роль и функции эго-состояний в коучинговом процессе. Эго-состояния Ребенок, Взрослый, Родитель. Маркеры, функции и жалобы из этих состояний. Встреча с внутренним Ребенком. Тест на ролевые позиции в межличностных отношениях.

Тема 2. Техники для идентификации и укрепления эго-состояний. Роли и признаки Взрослого, Родителя, Ребенка. Стратегия Уолта Диснея. Техника «Хочу – Надо», «Хочу – Могу – Надо». Устойчивый Взрослый. Техника «Разрыв болезненных отношений».

Тема 3. Использование методов телесно-ориентированной терапии в коучинговых сессиях. Понятия тело и телесность. Причины потери контакта с телом. Пример включения телесно-ориентированного подхода в другие техники. Техника релаксации по Джекобсону. Упражнение на осознание психофизических состояний. Интегративная техника.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Основы конфликтологии. Работа коуча с кризисными ситуациями. Работа со
стрессом. Медиация»**

1. Цель освоения дисциплины: формирование профессиональных компетенций в вопросах основ конфликтологии; работы коуча с кризисными ситуациями; работы со стрессом и медиации.

2. Краткое содержание дисциплины.

Модуль I. Антикризисный коучинг.

Тема 1. Понятие и сущность кризиса и кризисной ситуации. Динамические характеристики кризисных ситуаций. Понятие кризиса, его составляющие. Типы кризисных ситуаций. Способы переживания. Выходы из кризиса. Стадии (динамика) кризиса. Схема описания кризиса. Доминирующие чувства в кризисной ситуации. Признаки приближения кризиса. Ситуационная реакция на стресс.

Тема 2. Понятие и сущность биографических кризисов. Коучинговые технологии работы в кризисных ситуациях. Характеристика биографического кризиса. Источники. Типы биографических кризисов. Основные задачи коучинга. Упражнение «триптих».

Тема 3. Кризис в организации. Особенности работы коуча с коллективом в кризисных ситуациях. Сопротивление переменам и его преодоление. Почему люди не желают меняться. Методы мотивации и стимулирования перемен. Важные качества успешных людей в момент кризиса. Работа с целями.

Модуль II. Основы конфликтологии. Способы разрешения конфликтов.

Тема 1. Конфликтология. Конфликты, причины их возникновения. Конструктивный и деструктивный конфликт. Конфликтная ситуация. Конфликтология как наука. Объект конфликтологии. Предмет конфликтологии. Понятие управления конфликтами. Стадии развития конфликта. Причины возникновения. Конструктивные и деструктивные конфликты.

Тема 2. Виды конфликтов. Внутриличностный и межличностный конфликт. Межличностный конфликт. Характеристика внутриличностного конфликта. Признаки межличностного конфликта и взаимосвязь с другими видами конфликтов. Отношения между субъектами конфликта. Виды межличностных конфликтов. Типы конфликтных личностей. Кодекс успешного поведения в конфликте. Упражнение (методика работы с внутриличностным конфликтом).

Тема 3. Коучинг конфликтов. Способы, этапы, стратегии разрешения конфликтных ситуаций. Типичные ошибки конфликтных личностей. Стресс и стрессовая ситуация. Причины возникновения. Способы регуляции. Саморегуляция.

Модуль III. Способы разрешения конфликтов. Медиация. Стресс-менеджмент.

Тема 1. Примеры коуч-сессий. Стратегии работы с внутриличностным конфликтом. Взаимосвязь внутриличностных и межличностных конфликтов. Стратегии работы с внутриличностным конфликтом. Взаимосвязь внутриличностных и межличностных конфликтов.

Тема 2. Медиация. Функции медиации. Фазы медиации. Участие коуча в медиации. Психология переговорного процесса по разрешению конфликтов Алгоритм ситуационно анализа для разрешения конфликтных ситуаций. Алгоритм деятельности руководителя в процессе управления конфликтами.

Тема 3. Стресс. Помощь в стрессовых ситуациях. Саморегуляция. Медиация. Функции медиации. Фазы медиации. Участие коуча в медиации.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Особенности коучинг-тренинга. Командный коучинг и коучинг для целей
организации»**

1. Цель освоения дисциплины: формирование профессиональных компетенций в вопросах особенностей коучинг-тренинга.

2. Краткое содержание дисциплины.

Модуль I. Командообразование и командный коучинг.

Тема 1. Командообразование: цели и модель формирования команды, культура командного взаимодействия. Тимбилдинг и его ценность. Выяснить, что включает в себя командообразование и какие цели оно преследует; определить, чем команда отличается от группы; ознакомиться с моделью формирования команды по Такману; рассмотреть вопросы культуры командного взаимодействия; ознакомиться с краткой историей тимбилдинга и выяснить в чём его ценность; осознать важность создания команды, имеющей общее видение.

Тема 2. Командная работа: кроссфункциональность и численность команды, типовые командные роли. Формирование сбалансированных команд и их фасилитация. Выяснить какие параметры являются определяющими в «команде мечты»; ознакомиться с понятием «кроссфункциональная команда»; понять как численность команды влияет на её продуктивность; изучить типологию 9 командных ролей по Белбину, понять как эти роли влияют на командную работу; понять по каким признакам формируются сбалансированные команды и как осуществляется фасилитация команды.

Тема 3. Командный коучинг: оценка вовлечённости, использование колеса баланса и развитие креативности по методу Уолта Диснея. Научиться оценивать вовлечённость персонала; выяснить чем командный коучинг отличается от бизнес-коучинга; разобрать основные аспекты командного коучинга; познакомиться с техникой Уолта Диснея и «Колесом баланса», как одними из самых простых и наиболее эффективных способов коучинга и фасилитации команды.

Модуль II. Практические инструменты командной работы и коучинга.

Тема 1. Коучинг-тренинг: техники и особенности применения. Ознакомиться с недирективным форматом обучения сотрудников – коучинг-тренингом; выяснить особенности коучинг-тренинга и его отличия от классического тренинга; разобрать «Кубическую» модель структуры интеллекта Гилфорда и понять как эти знания эффективно использовать в рамках коучингового взаимодействия; ознакомиться с норвежским опытом включения коучинга в процесс обучения.

Тема 2. Превентивная работа коуча по предотвращению конфликтов в команде. Понять какие техники и подходы коуч может использовать для предотвращения конфликтов в команде и организации; ознакомиться с некоторыми из инструментов Agile-методологий, способствующих организации равномерного и прозрачного рабочего процесса, в основе которого лежат принципы самоорганизации, уважения и сотрудничества; выяснить какие организационные факторы способствуют конструктивному взаимодействию в команде; научиться создавать бесконфликтную среду и поддерживать атмосферу в команде здоровой.

Тема 3. Модель перехода эмоциональных состояний Фишера. Преодоление «токсичности» в команде: коучинговый подход. Ознакомиться с моделью Фишера, описывающей изменения эмоциональных состояний человека в процессе освоения им нового опыта; выяснить как с помощью этой модели можно диагностировать и понять причины «токсичности» членов команды и прогнозировать их поведение; научиться направлять конфликты в конструктивное русло, извлекая таким образом из них выгоду для развития команды и организации, используя коучинговые подходы.

Модуль III. Коучинг для целей организации.

Тема 1. Agile-коучинг: ценности и преимущества использования. Профессия Agile-коуча. Ознакомиться с историей зарождения Agile и Манифестом Agile, включающим 12 принципов организации рабочего процесса по Agile; прояснить суть Agile концепции; понять причины популярности Agile далеко за пределами ИТ-индустрии; оценить выгоды для организации от применения Agile; научиться свободно применять принципы Agile в любой сфере и понимать специфику их применения в рамках коучинговой модели; выяснить функционал Agile-коуча и его роль в фасилитации Agile-команд.

Тема 2. Цели и техники бизнес-коучинга. Выяснить, чем бизнес-коучинг (коучинг в интересах заказчика) отличается от индивидуального и командного коучинга; ознакомиться с типовыми примерами запросов на бизнес-коучинг; разобрать методы недирективной трансформации организации с помощью коучинговых подходов; научиться пользоваться интеллект-картами (mindmap) как инструментом визуализации мышления в командной работе.

Тема 3. Коучинг как инструмент создания креативной бизнес-среды. Ознакомиться с принципами создания креативной бизнес-среды; научиться использовать коучинговый подход для повышения осознанности в области стратегического целеполагания и корпоративного управления, а также поддержания баланса между целями и возможностями организации.

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Карьерный коучинг. Коучинг лидеров и руководителей»

1. Цель освоения дисциплины: формирование системы профессиональных знаний в области карьерного коучинга; коучинга лидеров и руководителей.

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 «Семейный коучинг. Коучинг отношений»

1. Цель освоения дисциплины: формирование профессиональных компетенций в вопросах семейного коучинга; коучинга отношений.

2. Краткое содержание дисциплины.

Модуль I. Базовые понятия семейной психологии.

Тема 1. Понятие семейной системы. Жизненные циклы семьи. Семья как система. Параметры семейной системы. Характеристики семьи. Коммуникативные правила в семье. Понятие жизненного цикла. Стадии жизненных циклов: их специфика и задачи.

Тема 2. Супружеские и детско-родительские отношения. Виды любви. Формы взаимодействия и сотрудничества в семье. Психологическая совместимость супругов. Сущность и модели детско-родительских отношений. Нарушения в детско-родительских отношениях.

Тема 3. Нормативные кризисы в семье. Коммуникативные нарушения. Понятие семейного кризиса: его признаки. Виды кризисов и их характеристика. Динамика отношений в семье. Особенности коммуникации в семье. Саморазрушающие паттерны поведения.

Модуль II. Коучинг детско-родительских отношений.

Тема 1. Родительские сценарии и осознанное родительство. Родительские сценарии и стили семейного воспитания. Их влияние на психическое развитие ребенка. Теория потребностей ребенка и функции родительства. Родительские послания и директивы. Осознанное, или позитивное родительство.

Тема 2. Родительская позиция и установление доверительных отношений с детьми. Коучинговый подход и родительская позиция: эффективные стратегии. Родительские ожидания и индивидуальные особенности детей. Принятие себя – принятие ребенка. Звезда М.Эриксона. Установление доверительных отношений и границ с помощью коучингового подхода. Зона родительского контроля.

Тема 3. Коучинговый подход в разрешении конфликтных ситуаций с детьми и подростками. Прямое общение и установление контакта с детьми и подростками. Конфликты как ресурс. Внутренние и межличностные конфликты. Модель Т. Гордона: 6 шагов в разрешении конфликтов. Коучинговые вопросы в конфликтной ситуации. Коучинговые вопросы создания поддерживающей среды. Вопросы для саморефлексии «Какой я родитель».

Модуль III. Коучинг пар. Коучинг отношений.

Тема 1. Коучинг отношений и его особенности. Эффективность и ограничения коучинга при работе с парами и семьями. Отличие использования коучинга от психологического консультирования и возможности интеграции. Позитивная психология. Потребности супругов в отношениях. Три вида сложностей коучинга отношений.

Тема 2. Коучинговые техники в работе с парами и семьями. Контракт в коучинге отношений. Уровни работы коуча в коучинге отношений. Миссия семьи. Техника создания вопросов для партнеров. Техника «Грандиозное видение». Практика «Возвращение к ценностям». «Колесо семейных целей».

Тема 3. Конструктивное общение и эффективные семейные стратегии с использованием коучингового подхода. Партнер и Образ-партнера. Самопринятие и принятие партнера, безоценочность. Техника отзеркаливания. Эмоциональный интеллект отношений. Осознанные отношения. Модель «Я-Ты-Мы». Упражнение «Карта ресурсов». Применение коучинга в работе с кризисами в отношениях.

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Детский и подростковый коучинг. Коучинг в образовании и педагогике»

1. Цель освоения дисциплины: формирование профессиональных компетенций в вопросах детского и подросткового коучинга; коучинга в образовании и педагогике.

2. Краткое содержание дисциплины.

Модуль I. Возрастные особенности развития детей и подростков.

Тема 1. Возрастные периодизации и закономерности психического развития детей и подростков. Периодизации психического развития детей (Выготский Л.С., Д.Б. Эльконин Д.Б. и Леонтьев А.Н.) Стадии развития интеллекта по Ж. Пиаже. Теория привязанности и ее влияние на развитие детей.

Тема 2. Основные периоды и кризисы психического развития детей младшего школьного возраста. Особенности возрастных периодов: социальная ситуация развития, ведущий вид деятельности, новообразования. Психологическая готовность к школе. Учебная деятельность. Кризис 7 лет. Переход от младшего школьного возраста к подростковому.

Тема 3. Психологические особенности подростков. Кризис подросткового возраста. Социальная ситуация развития. Физиологические и психические изменения подросткового возраста. Новообразования. Содержание и суть кризиса подросткового возраста.

Модуль II. Детский и подростковый коучинг.

Тема 1. Особенности применения коучинга в работе с детьми и подростками. Возможности и ограничения использования коучингового подхода в работе с детьми и подростками. Стили взаимодействия с детьми и подростками. Коуч-позиция и формирование доверия. Как уместно сочетать директивность и недирективность.

Тема 2. Коучинг подростков. Особенности использования коучинга с подростками 11-14 и 15-17 лет. Коучинговая беседа. Установление раппорта. Создание «ситуации успеха» и эффект Пигмалиона. Поддерживающая среда. Письменные практики и визуализация в работе со старшими подростками.

Тема 3. Техники и инструменты, эффективные в работе с детьми и подростками. Особенности их применения. Проективная ресурсная методика «Дерево». «Волшебные вопросы». Колесо баланса – особенности использования в работе с детьми и подростками. Техника «Муха на стекле» в разрешении конфликтных ситуаций.

Тема 4. Развитие эмоционального интеллекта у детей и подростков. Понятие эмоционального интеллекта. Специфика работы с эмоциональным интеллектом у детей разного возраста. Метод проработки негативных эмоций с использованием коучингового подхода. Пятишаговая модель достижений В.Шиманской. Практика «Коробочка эмоций».

Тема 5. Развитие мотивационной сферы у детей и подростков с помощью коучингового подхода. Особенности развития мотивационной сферы у детей и подростков. Условия для формирования мотивации. Передача ответственности. Расширение зоны «Я-сам» и зона ближайшего развития. Оценка результата. Модель Д.Колба. Техника «Юбилей».

Модуль III. Коучинг в образовании и педагогике.

Тема 1. Сущность и роль коучинга в образовании и воспитании. Коучинг и личностно-ориентированный подход в современном образовании. Эффективность применения коучингового подхода в условиях реализации ФГОС. Формирование мышления успеха у обучающихся. Осознанное участие в процессе обучения и достижении результатов.

Тема 2. Педагогический коучинг: формы, методы, технологии. Общие принципы применения коучинга в сфере образования. Формы и методы внедрения коучингового подхода в образовательном процессе. Основные компетенции педагога-коуча. «7 шагов в

развитии ребенка» концепция Н. Суловой. Модель GROW в групповой работе с детьми.
Техника «World Cafe».

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Стратегия продвижения коучинговых услуг, личный бренд коуча»

1. Цель освоения дисциплины: формирование профессиональных компетенций в вопросах стратегии продвижения коучинговых услуг, формирования личного бренда коуча.

2. Краткое содержание дисциплины.

Модуль I. Позиционирование специалиста, услуги, продукта.

Тема 1. Понятие стратегии, продвижения и личного бренда. Стратегия. Продвижение. Личный бренд. Выбор направления и ниши. Целевая аудитория и целевые группы. Оффер.

Тема 2. Анализ рынка, конкурентов, инфопродуктов. Создание УТП. Анализ рынка, тренды. Выявление конкурентов. Разработка продуктов, инфопродукты. Позиционирование, отстройка от других. Формула для создания формирования позиционирования Котлера. Формула Карлтона.

Тема 3. Каналы продвижения. Обзор основных каналов продвижения. Онлайн и офлайн. Социальные сети. Возможности и ограничения. Возрастная категория и покупательская способность.

Модуль II. Психология управления человеческими ресурсами.

Тема 1. Текстовый контент. Виды контента: Репутационный, экспертный, новостной, социальные доказательства. Структура текста. Яркие заголовки. Целевые действия. Визуальный контент. Формула 4U. Структура продающего письма.

Тема 2. Видеоконтент и доверие. Виды видеоконтента: Визитка, интервью, руководство, прямой эфир, прямая трансляция. Назначение видеоконтента: Имиджевый, социальный, презентационный. Форматы видеоконтента. План рабочего прямого эфира. Этика публичности.

Тема 3. Методы продвижения онлайн. Методы продвижения: приемлемые и противоречащие. Как не привлечь любителей наживы. Марафоны, SFS активности. Комментинг. Хештеги. Креативы для таргетированной рекламы. Реферальный маркетинг.

Модуль III. Стратегия продвижения. Управление бизнес-процессом.

Тема 1. Разработка личного бренда. Бизнес-процесс. Маршрут из точки А в точку Б. Видение. Этапы разработки личного бренда. Задачи, которые решает личный бренд. Большая брендовая пятерка. План в цифрах и действиях. Чек-ап жизненного цикла продукта. Цикл карьеры.

Тема 2. Воронка продаж психологических и коучинговых услуг. Определение и этапы воронки продаж. Цели методик продаж и цели продаж. Конверсия. Кейс в инстаграм.

Тема 3. Офлайн мероприятия для продвижения. Нетворкинг-встречи и подготовка к ним. Достоинства мероприятий. Как и зачем начинать взаимодействовать со СМИ. Что дает авторство и написание книги.

**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.