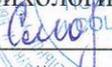


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Директор Института педагогики,
психологии и социологии СФУ

 О.Г. Смолянинова

«_____» _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

 М.В. Румянцев

» _____ 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Коучинг жизни: способы и методы управления жизнью»

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Данная программа предусматривает первичное изучение слушателями такого результативного способа решения проблем как коучинг. Разработанный курс будет интересен будущим практическим психологам, как обобщающий материалы по одному из методов, применяемых в психологическом консультировании; а также слушателям, не имеющим психологического образования, но заинтересованным в решении личностных задач. Основным результатом программы является понимание и применение слушателями коучинговых техник в решении личностных задач и проблем.

1.2. Цель программы

Создание условий для формирования представления о коучинге как методе работы с людьми и решения личностных проблем; овладение базовыми знаниями в области коучинга, практическое освоение элементов коучинга (принципы, методы, техники).

1.3. Компетенции (трудовые функции)

В условиях быстроизменяющейся действительности современному профессионалу все чаще приходится сталкиваться с проблемами как личностного, так и профессионального характера. В этой связи актуальным становится вопрос формирования и развития так называемых «гибких» или «мягких навыков» (soft skills), то есть не относящихся к конкретной профессиональной области, а являющихся надпрофессиональными или сквозными. Классификация таких навыков представлена в следующих документах: «Общая европейская классификация квалификаций (The European Qualifications Framework)» и «Европейские навыки, компетенции, квалификации и виды занятий» (ESCO), (ESCO Handbook, 2017).

В последнем представлен навык, на формирование которого направлена данная программа: «A1.4.0 – cope with pressure» с расшифровкой: «Handle challenges, disruption and change and recover from set-backs and adversity», что переводится как: «Справиться с давлением» и «Справляться с проблемами, сбоями и изменениями и восстанавливаться после неудач и невзгод».

1.4. Планируемые результаты обучения

По результатам прохождения программы, слушатель сможет:

PO1. Понимать, что такое коучинг и самокоучинг.

PO2. Понимать базовые принципы коучинга, методы и техники работы коуча.

PO3. Применять инструменты лайф коучинга на примере личного материала.

PO4. Обогащать коммуникационный инструментарий за счет коучинговых техник ведения беседы.

1.5. Категория слушателей: слушатели, не имеющие психологического образования, но заинтересованные в решении личностных задач.

1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение: базовые навыки владения компьютером, готовность учиться дистанционно.

1.7. Продолжительность обучения: 36 часов.

1.8. Форма обучения: заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.9. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы предполагается с использованием разработанного электронного курса в системе электронного обучения СФУ (еКурсы) и в режиме реального времени с помощью видео-конференций в системе Zoom.

1.10. Документ об образовании: удостоверение о прохождении обучения установленного образца.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
1.	Коучинг: сущность понятие	6	2	4	Система электронного обучения СФУ «еКурсы», видеоконференция, просмотр обучающих видео	РО1. Понимать, что такое коучинг и самокоучинг
1.1.	Коучинг как новый формат решения задач: история развития	2	1	2	Система электронного обучения СФУ «еКурсы»	РО1. Понимать, что такое коучинг и самокоучинг
1.2.	Философия коучинга. Основные принципы	2	1	1	Система электронного обучения СФУ «еКурсы»	РО1. Понимать, что такое коучинг и самокоучинг. РО2. Понимать базовые принципы коучинга, методы и техники работы коуча
1.3.	Формы коучинга	2	0	1	Система электронного обучения СФУ «еКурсы», просмотр обучающих видео	РО1. Понимать, что такое коучинг и самокоучинг
2.	Индивидуальное коуч-консультирование	12	4	8	Система электронного обучения СФУ «еКурсы», видеоконференция, просмотр обучающих видео	РО2. Понимать базовые принципы коучинга, методы и техники работы коуча
2.1.	Основы индивидуального коуч-консультирования	4	2	2	Система электронного обучения СФУ «еКурсы»	РО2. Понимать базовые принципы коучинга, методы и техники работы коуча
2.2.	Процесс коучинга	6	2	4	Система электронного обучения СФУ «еКурсы», видеоконференция, просмотр обучающих видео	РО2. Понимать базовые принципы коучинга, методы и техники работы коуча

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Использование средств ЭО и ДОТ	Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа		
2.3.	Вербальная и невербальная коммуникации в коучинге	2	0	2	Система электронного обучения СФУ «eКурсы», обучающая онлайн игра	РО4. Обогащать коммуникационный инструментарий за счет коучинговых техник ведения беседы
3.	Лайф коучинг	8	4	4	Система электронного обучения СФУ «eКурсы», видеоконференция, просмотр обучающих видео	РО3. Применять инструменты лайф коучинга на примере личного материала
3.1.	Философия лайф коучинга	4	2	2	Система электронного обучения СФУ «eКурсы», видеоконференция, просмотр обучающих видео	РО3. Применять инструменты лайф коучинга на примере личного материала
3.2.	Основные способы и методы лайф коучинга	4	2	2	Система электронного обучения СФУ «eКурсы», видеоконференция	РО3. Применять инструменты лайф коучинга на примере личного материала
4.	Практика коучинга	6	2	4	Система электронного обучения СФУ «eКурсы», видеоконференция, просмотр обучающих видео	РО4. Обогащать коммуникационный инструментарий за счет коучинговых техник ведения беседы. РО3. Применять инструменты лайф коучинга на примере личного материала
4.1.	Слушание и язык метафор в коучинге	2	0	2	Система электронного обучения СФУ «eКурсы»	РО4. Обогащать коммуникационный инструментарий за счет коучинговых техник ведения беседы
4.2.	Качества коуча и самокоучинг	4	2	2	Система электронного обучения СФУ «eКурсы», видеоконференция, просмотр обучающих видео	РО3. Применять инструменты лайф коучинга на примере личного материала
	Итоговый контроль	4	2	2	Система электронного обучения СФУ «eКурсы», видеоконференция	
	ИТОГО	36	14	22		

2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
РО1. Понимать, что такое коучинг и самокоучинг	Изучение материалов лекций в Системе электронного обучения СФУ, участие в опросе, просмотр обучающих видео, участие в видео-конференции в системе Zoom, выполнение заданий	Система электронного обучения СФУ «eКурсы», просмотр обучающих видео
РО2. Рассмотреть базовые принципы коучинга, методы и техники работы коуча	Изучение материалов лекций в Системе электронного обучения СФУ, просмотр обучающих видео, участие в видео-конференции в системе Zoom, выполнение заданий	Система электронного обучения СФУ «eКурсы», видеоконференция, просмотр обучающих видео
РО3. Применять инструменты лайф коучинга на примере личного материала	Изучение материалов лекций в Системе электронного обучения СФУ, просмотр обучающих видео, участие в видео-конференции в системе Zoom, выполнение заданий	Система электронного обучения СФУ «eКурсы», видеоконференция, просмотр обучающих видео
РО4. Обогащать коммуникационный инструментарий за счет коучинговых техник ведения беседы	Изучение материалов лекций в Системе электронного обучения СФУ, просмотр обучающих видео, участие в видео-конференции в системе Zoom, выполнение заданий	Система электронного обучения СФУ «eКурсы», видеоконференция, просмотр обучающих видео

2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы; выполнение творческих самостоятельных заданий в ходе курса (примеры: «Колесо баланса», «Личная лестница роста»); подготовка к опросам и их успешное прохождение в Системе электронного обучения СФУ; личные консультации с преподавателем, обсуждение заданий на форуме eКурсов.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение

3.1.1 Основная литература

1. Аткинсон М. Жизнь в потоке: Коучинг: учеб. пособие / М. Аткинсон, – 2-е изд. – М.: Альпина Пабл., 2016. – 330 с.: - (Трансформационный коучинг: Наука и искусство) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=912732>.
2. Завьялова Е.К. Психология достижения успеха (введение в коучинг): уч.-метод. пособие. – СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. – 120 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=493532>.
3. Максимов В.Е. Коучинг от А до Я. Возможно все. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 272 с.
4. Моллой А. Лайф-коучинг. Меняю жизнь! / А. Моллой; пер. с англ. Е.А. Бакушева. – Минск: «Попурри», 2010. – 272 с.

5. Рыбкин И.В. Коучинг социального успеха. – М: Изд-во «Институт общегуманитарных исследований», 2005. – 224 с.

3.1.2 Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию / Г.С. Абрамова. – Свердловск: Деловая книга; М.: Academia, 1995. – 123 с.
2. Немов Р.С. Психологическое консультирование: учебник для вузов по специальности «Психология»: реком. Министерством образования РФ / Р.С. Немов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
3. Чуланова О.Л. Формирование, развитие и коучинг эмоциональной компетентности в управлении персоналом организации [Электронный ресурс]: монография / О.Л. Чуланова. – М.: ИНФРА-М, 2015. – 217 с. – (Научная мысль). – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=501346>.

3.1.3 Интернет ресурсы

1. eLibrary [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 19.10.2020).
2. Psyjournals.ru [Электронный ресурс]: портал психологических изданий. – Режим доступа: <https://psyjournals.ru/> (дата обращения: 19.10.2020).
3. Библиотека Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: библиотечно-издательский комплекс СФУ. – Режим доступа: <https://bik.sfu-kras.ru/> (дата обращения: 19.10.2020).
4. Вопросы психологии [Электронный ресурс]: ООО «Вопросы психологии». – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/> (дата обращения: 19.10.2020).

3.2. Информационное обеспечение

1. Обучающие видео – Режим доступа: <https://www.youtube.com/>.
2. Обучающий портал – Режим доступа: <https://4brain.ru/>.
3. Обучающий портал – Режим доступа: <https://prosto-coach.ru/stati.html>.

IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Форма аттестации – зачет.

Оценочными материалами является текущие задания в системе электронного обучения СФУ (творческие работы, опросы), а также успешная сдача итоговой творческой самостоятельной работы.

Примеры вопросов для самоконтроля (вошедшие в опросы по разделам):

1. Что такое «коучинг»?
2. Какие существуют виды коучинга?
3. Каковы методологические истоки коучинга?
4. В чем заключается философия лайф коучинга?
5. Каковы принципы коучинга?
6. Что подразумевает этика коучинга?
7. Опишите технику «колесо жизни».
8. В чем заключается постановка целей?
9. Вопросы в работе коуча, какие они?
10. Обратная связь в коучинге, в чем ее значимость?
11. Какие принципы в создании лестницы роста?

Контроль самостоятельной работы осуществляется в системе электронного обучения СФУ путем проверки выполнения творческих работ.

4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для аттестации является выполнение текущих заданий в Системе электронного обучения СФУ, успешная сдача итоговой творческой самостоятельной работы.

Критерии оценивания:

Результат зачёта	Критерии оценки образовательных результатов
Зачтено	Слушатель демонстрирует высокий уровень работы с рекомендованной литературой, умение отвечать на вопросы и аргументировать ответы, а также имеет успешно выполненные текущие задания в системе электронного обучения СФУ и итоговую творческую самостоятельную работу
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует низкий уровень работы с рекомендованной литературой, отсутствие умения отвечать на вопросы и аргументировать ответы, а также не имеет успешно выполненные текущие задания в системе электронного обучения СФУ и итоговую творческую самостоятельную работу

Программу составила:

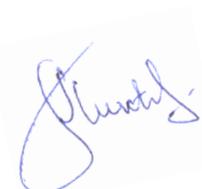
Педагог-психолог УППК СФУ, магистр психологии,
практикующий психолог-консультант,
ст. преподаватель кафедры ТЭС СФУ



А.А. Пикалова

Руководитель программы:

Педагог-психолог УППК СФУ, магистр психологии,
практикующий психолог-консультант,
ст. преподаватель кафедры ТЭС СФУ



А.А. Пикалова