

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)**

**КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И КОНФЛИКТОЛОГИИ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы,  
кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры общей и консультативной психологии

Л.В. Кузьменкова

«10» июня 2021 г

**Рабочая программа дисциплины**

**КОУЧИНГ**

по образовательной программе 37.03.01 Психология

Разработчик: канд. психол. наук, доцент Горбатова Елена Александровна

**Санкт-Петербург**

**2021**

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **КОУЧИНГ**

**Цель изучения дисциплины:** формирование представлений о теоретических основах, целях, принципах коучинга и приобретение опыта использования техник коучинга в практической деятельности психолога.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Дать представление студентам о теоретических основах и принципах коучинга в работе с психологическими проблемами;
2. Развивать умение вести консультативную беседу, способствующую разрешению проблемы, с позиций коуча;
3. Сформировать навыки использования основных техник коучинга для решения проблем;
4. Стимулировать интерес студентов к применению коучинга в работе с населением.

#### **Содержание дисциплины:**

Понятие коучинга. История происхождения термина и вида деятельности.

Принципы коучинга.

Структура коучинговой сессии

Формулировка целей коучинговой сессии. Уровни целей.

Работа с сопротивлением в коучинге.

Основные техники в коучинге.

Фаза подведения итогов.

Критерии эффективности коучинга.

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

**Цель изучения дисциплины:** формирование представлений о теоретических основах, целях, принципах коучинга и приобретение опыта использования техник коучинга в практической деятельности психолога.

#### **Задачи:**

1. Дать представление студентам о теоретических основах и принципах коучинга в работе с психологическими проблемами;
2. Развивать умение вести консультативную беседу, способствующую разрешению проблемы, с позиций коуча;
3. Сформировать навыки использования основных техник коучинга для решения проблем;
4. Стимулировать интерес студентов к применению коучинга в работе с населением.

В случае успешного освоения дисциплины студенты **должны**

#### **знать**

- основные понятия и принципы, лежащие в основе коучинга;
- теоретические основы коучинга при работе с психологическими проблемами;
- основные этапы и технологию ведения консультативной беседы по разрешению проблем с позиций коуча.

#### **уметь**

- устанавливать контакт с клиентом с позиций коуча;

- определять тип проблем и планировать направления работы с проблемами клиентов с позиций коуча;

- вести консультативную беседу, способствующую разрешению психологических проблем, с позиций коуча.

#### **ИМЕТЬ НАВЫКИ**

- установления доверительного контакта и поддержки людей с позиции коуча;

- применения основных техник коучинга в индивидуальном консультировании населения;

- саморефлексии и этики в процессе применения основных техник коучинга в работе с клиентами.

### **1.3. Язык обучения**

Язык обучения – русский.

### **1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации\***

Форма обучения	Общий объём дисциплины			Объем в академических часах								
				Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем							
	Всего	Виды учебных занятий					В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах					
		В зач.ед.	В астрон. часах		В академ. часах	Всего учебных занятий		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	
Очная	3	81	108	56	52	48	18	30	-	-	16	4
Очно-заочная	3	81	108	70	38	34	14	20	-	-	12	4
Заочная	3	81	108	92	16	12	-	-	12	-	6	4

\* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

## 1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
с ОК-1 по ОК-9, ОПК-1, с ПК-1 по ПК-14, ВПК-1	- способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1) - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3)

## РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Общая характеристика коучинга	12	6	6	-
Тема 2. Структура коучинговой сессии	12	4	8	6
Тема 3. Основные техники в коучинге	12	4	8	6
Тема 4. Подведение итогов и оценка эффективности коучинговой сессии	12	4	8	4
<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>16</b>

#### Очно-заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Общая характеристика коучинга	6	2	4	-
Тема 2. Структура коучинговой сессии	10	4	6	4
Тема 3. Основные техники в коучинге	10	4	6	6
Тема 4. Подведение итогов и оценка эффективности коучинговой сессии	8	4	4	2
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>12</b>

## Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Общая характеристика коучинга	2	-	-	-
Тема 2. Структура коучинговой сессии	4	-	-	-
Тема 3. Основные техники в коучинге	4	-	-	-
Тема 4. Подведение итогов и оценка эффективности коучинговой сессии	2	-	-	-
<b>Итого:</b>	<b>12</b>	-	-	-

### 2.2. Краткое содержание темы (раздела) дисциплины

#### Тема 1. Общая характеристика коучинга

Понятие коучинга. История происхождения термина и вида деятельности. Отличие коучинга от консультирования и психотерапии. Преимущества коучинга как вида психологической помощи. Элементы коучинга: личность коуча, личность ведомого, организационно культурная среда, технология коучинга, соотношение между ними.

Принципы коучинга. Принципы позитивности, включенности, совместности успеха, активности и ответственности, творчества, осознания личных ресурсов, системности.

#### Тема 2. Структура коучинговой сессии

Этапы коучинга: различные модели. Этапы коучинга по М.Б. О Нил: заключение контракта, планирование деятельности, коучинг по ходу деятельности, подведение итогов. Алгоритм коучинговой сессии. Колесо планирования.

Формулировка целей коучинговой сессии. Уровни целей. Определяющие цели, цели рабочего процесса, цели человеческих отношений, личные цели. Структурирование процесса коучинга по уровням целей. Измерение результатов цели. Ориентация клиента на принятие ответственности.

Работа с сопротивлением в коучинге. Виды подстроек в коучинге. Особенности ведения расспроса в коучинге. Типы вопросов. Ведение клиента с помощью вопросов. Исследование ситуаций и препятствий на пути достижения цели.

#### Тема 3. Основные техники в коучинге

Основные техники в коучинге. Схема «GROW» и ее развитие. Применение схемы SMART. Работа с «Логическими уровнями». Четыре стадии достижения цели. Шкалирование и китайское меню – как методы в коучинге. Формула Бекхарда. Противостояние страхам в коучинге. Работа с метафорой в коучинге. Техника Уолта Диснея «Мечтатель, реалист, критик»

Использование техник эмпатического и рефлексивного слушания на различных этапах коучинга. Приемы операционализации, конфронтации, неотсроченной обратной связи.

#### **Тема 4. Подведение итогов и оценка эффективности коучинговой сессии**

Фаза подведения итогов. Соотнесение результатов с целями. Формирование плана дальнейших шагов. Подведение итогов коучинга с «трудными» клиентами.

Критерии эффективности коучинга. Процедура оценки эффективности. Оценка достижений целей коучинга. Оценка эффективности коуча. Обратная связь в процессе коучинга и при его завершении. Анализ сильных и слабых сторон.

### **2.3. Описание занятий семинарского типа**

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.**

**ТЕМА:** Общая характеристика коучинга

**Цель:** дать общую характеристику коучинга.

**Понятийный аппарат:** личность коуча, личность ведомого, технология коучинга, принципы коучинга.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. История происхождения термина.
2. Отличие коучинга от консультирования и психотерапии.
3. Принципы коучинга.

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.**

**ТЕМА:** Структура коучинговой сессии

**Цель:** выявить структуру индивидуального коучинга.

**Понятийный аппарат:** этапы коучинга, сопротивление в коучинге.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Этапы коучинга.
2. Формулировка целей коучинговой сессии.
3. Работа с сопротивлением в коучинге.

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.**

**ТЕМА:** Основные техники в коучинге

**Цель:** показать варианты работы в коучинге с помощью различных техник.

**Понятийный аппарат:** техники коучинга, схема SMART.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Схема «GROW» и ее развитие.
2. Применение схемы SMART.
3. Работа с «Логическими уровнями».

## **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.**

**ТЕМА: Подведение итогов и оценка эффективности коучинговой сессии**

**Цель:** выявить способы оценки результатов в коучинге.

**Понятийный аппарат:** обратная связь, оценка результатов, «трудный» клиент.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Фаза подведения итогов.
2. Соотнесение результатов с целями.
3. Критерии эффективности коучинга.
4. Процедура оценки эффективности.

## **2.4. Описание занятий в интерактивных формах**

### **Интерактивное занятие к теме 2 «Структура коучинговой сессии»**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *разбора конкретных ситуаций*. Это техника обучения, использующая описание реальной проблемы студента, для анализа обучающимися с целью определения сути проблем, предложения возможных решений, выбора лучших из них.

Несколько студенческих мини-групп, по 4-6 человек в каждой, знакомятся с содержанием проблемы, обсуждают ситуацию и готовят свой вариант разрешения ситуации с помощью коучинга. Результаты обсуждения в форме «решений» презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

В заключении обсуждаются вопросы: технология проведения коучинга, алгоритм коучинговой сессии, ориентация клиента на принятие ответственности.

### **Интерактивное занятие к теме 3 «Основные техники в коучинге при работе с конфликтами»**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *разбора конкретных ситуаций*.

Несколько студенческих мини-групп, по 4-6 человек в каждой, знакомятся с содержанием проблемы, обсуждают ситуацию и готовят свой вариант разрешения ситуации с помощью коучинга. Результаты обсуждения в форме «решений» презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

В заключении обсуждаются вопросы: уместность выбора конкретной техники коучинга, трудности в применении техники.

### **Интерактивное занятие к теме 4 «Подведение итогов и оценка эффективности коучинговой сессии при работе с конфликтами»**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика **разбора конкретных ситуаций**.

Несколько студенческих мини-групп, по 4-6 человек в каждой, знакомятся с содержанием проблемы, обсуждают ситуацию и готовят свой вариант разрешения ситуации с помощью коучинга. Результаты обсуждения в форме «решений» презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

В заключении обсуждаются вопросы: виды подстроек в коучинге, особенности ведения расспроса в коучинге, определение паттернов поведения, создающих проблему, исследование ситуаций и препятствий на пути достижения цели.

### **Примеры кейсов:**

**Случай 1** Диана (40 лет, менеджер) обратилась к коучу за помощью в выстраивании отношений на работе с коллегами и начальником. «Я все время проявляю себя как понимающий товарищ, а они не стыдятся наваливать на меня всю работу. Я ухожу самая последняя, а зарплату получаю меньше остальных». Как выяснилось во время опроса, дома Диана тоже привыкла держать свои чувства в узде, т.к. с ней проживают ее мать и дочь, постоянно демонстрирующие по отношению к ней деспотизм с изрядной примесью истероидности. Диана, оберегая их «артистичные» (по ее выражению) натуры, взяла на себя бремя – молча терпеть.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. К какому типу относится данный клиент? Аргументируйте.
2. Какая техника больше подойдет для решения данной проблемы? Аргументируйте.
3. Какой тип интонирования больше подойдет для работы с данным клиентом? Аргументируйте.
4. Какие вопросы следует задать, чтобы более глубоко разобраться в существующей проблеме?

**Случай 2** Наталья (21 год, студентка) в качестве проблемы выделила сложные отношения с мамой (они живут вдвоем): «Она меня постоянно контролирует; мне ни разу не удалось настоять на своем...». При этом в высказываниях Натальи не раз сквозило, что и сама она держит свою маму в ежовых рукавицах. Так, ей удалось не пустить маму замуж и отговорить ее от перехода на другую работу. Мотивировала она это следующим: «Я за нее беспокоюсь, ведь ей уже 50 лет».

### **Вопросы для обсуждения:**

1. К какому типу относится данный клиент? Аргументируйте.
2. Какая техника больше подойдет для решения данной проблемы? Аргументируйте.



3. Какой тип интонирования больше подойдет для работы с данным клиентом? Аргументируйте.

4. Какие вопросы следует задать, чтобы более глубоко разобраться в существующей проблеме?

## **2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций**

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

## **2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	—

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения

инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в

виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

## **2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Теоретико-методологической основой данного курса выступают междисциплинарные исследования в области психологии управления и психологических технологий.

Основным понятийным аппаратом и наиболее значимыми вопросами изучения данной программы являются: возможности использования коучинга при разрешении конфликта в различных областях жизни и практической деятельности человека; основные принципы и теоретические подходы в системе коучинга; основные этапы и технологии коучинга.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культурно-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины.

## **2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

## **РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины**

### **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

Цель выполнения самостоятельной творческой работы – приобретение опыта активной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы студенты должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Успех студента в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Студентам целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению

Типовые требования к оформлению титульного листа и текста самостоятельной работы, выполняемых в редакторе MSOfficeWord (или совместимых редакторах)

### **Оформление самостоятельной работы:**

### 1. Титульный лист.

Образец титульного листа (см. ниже).

### 2. Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- выравнивание по ширине;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

### **3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины Коучинг является одним из базовых компонентов обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

Формы выполнения студентами самостоятельной работы могут быть разнообразны: как выполнение ряда заданий по темам, предложенным преподавателем, так и выполнение индивидуальных творческих заданий (в согласовании с преподавателем): составление библиографии, картотеки статей по определенной теме; составление опорных схем для осмысления и структурирования учебного материала; создание электронных презентаций; выступления на научно-практических конференциях и мн. др.

Типовые задания СРС:

- работа с первоисточниками;
- подготовка докладов;
- изучение отдельной темы и разработка опорного конспекта;
- решение исследовательских задач;
- составление понятийного тезауруса;
- подготовка презентации;
- написание эссе;
- составление аннотированного списка литературы по одной из тем;
- исследовательские работы (возможна разработка проекта).

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Самостоятельная работа по дисциплине является единственным видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

### **Тема 1. Общая характеристика коучинга**

Задания к теме:

Изучить пособие Дейнека А. В. Управление персоналом организации. (Дейнека А. В. Управление персоналом организации учебник для бакалавров / А. В. Дейнека. – М.: Дашков и К, 2014. – 288 с.).

Выписать из книги:

- понятие коучинга,
- отличие коучинга от психологического консультирования,
- принципы коучинга.

### **Тема 2. Структура коучинговой сессии**

Задания к теме:

Изучить пособие Дейнека А. В. Управление персоналом организации. (Дейнека А. В. Управление персоналом организации учебник для бакалавров / А. В. Дейнека. – М.: Дашков и К, 2014. – 288 с.).

1. Выписать из книги:

- Колесо планирования
- 8 шагов в коучинге
- Ресурсы коучинга
- Умения и навыки коуча

### **Тема 3. Основные техники в коучинге**

Задания к теме:

Изучить пособие: Парабеллум А. Коучинг как бизнес.. (Парабеллум А. Коучинг как бизнес. Практическая модель для зарабатывания денег? / А. Парабеллум, Н.Мрочковский. - СПб.: Питер, 2011 г.– 224 с.).

1. Выписать из книги:

- Уровни слушания
- Типы вопросов в коучинге
- Виды интонирования в коучинге

### **Тема 4. Подведение итогов и оценка эффективности коучинговой сессии**

Задания к теме:

1. Изучить пособие Парабеллум А. Коучинг как бизнес.. (Парабеллум А. Коучинг как бизнес. Практическая модель для зарабатывания денег? / А. Парабеллум, Н.Мрочковский. - СПб.: Питер, 2011 г.– 224 с.).

2. Выписать из книги:

- подведение итогов,
- ошибки, которые совершают коучи
- критерии эффективности коучинга.

### **3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы**

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;
- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;
- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;
- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;
- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

## **РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств**

### **4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения**

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Коучинг» относится рубежный контроль (контрольная работа), промежуточная аттестация в форме экзамена.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;



- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

### **Шкала оценивания для экзамена**

Уровень знаний, аттестуемых на экзамене, оценивается по четырехбалльной шкале оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» соответствует высокому уровню теоретических знаний, владения студентом понятийным аппаратом дисциплины, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи.

Оценка «хорошо» может быть выставлена в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины, но проявил недостаточные умения и навыки в решении профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

Оценка «удовлетворительно» соответствует поверхностному владению теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины, недостаточным умениям решать практические задачи.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

## **4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

<b>Тема (раздел) дисциплины</b> (указывается номер темы, название)	<b>Компетенции по дисциплине</b>
Тема 1. Общая характеристика коучинга	ПК-1, ПК-3
Тема 2. Структура коучинговой сессии	ПК-1, ПК-3
Тема 3. Основные техники в коучинге	ПК-1, ПК-3
Тема 4. Подведение итогов и оценка эффективности коучинговой сессии	ПК-1, ПК-3

## **4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)**

**Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости)** – задания или иные варианты контроля успеваемости студентов, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме проверочной (контрольной) работы.

Рубежный контроль (контрольная работа) проводится в середине семестра.

### **Примерные вопросы к контрольной работе:**

1. Понятие коучинга.

2. Личность коуча
3. Личность ведомого
4. Технология коучинга
5. Алгоритм коучинговой сессии и др.

**Промежуточная аттестация** по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде экзамена. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

#### **4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

##### **Примерные теоретические вопросы к экзамену:**

1. Понятие коучинга.
2. Отличие коучинга от консультирования и психотерапии.
3. Основные сферы применения коучинга.
4. Принципы коучинга.
5. Физиологическая основа коучинга
6. Требования к личности коуча.
7. Этические законы в коучинге
8. Типы клиентов в коучинге
9. Типы слушания в коучинге
10. Система задавания вопросов в коучинге
11. Интонирование в коучинге
12. Структура коучинговой сессии
13. Работа с целью в коучинге
14. Схема SMART
15. Раппорт в коучинге
16. Контракт в коучинге
17. Основные техники в коучинге
18. Работа с метафорой в коучинге
19. «Китайское меню» – как метод в коучинге
20. «4 стадии достижения цели» – как метод в коучинге.
21. «Формула Бекхарда» – как метод в коучинге.

22. «Схема движения к мастерству» – как метод в коучинге.
23. Противостояние страхам в коучинге.
24. Шкалирование– как метод в коучинге.
25. «Логические уровни» – как метод в коучинге
26. Модель GROW.
27. Метафора колеса в коучинге
28. Техника Уолта Диснея «Мечтатель, реалист, критик»
29. История зарождения коучинга.
30. Критерии эффективного коучинга.

**Пример типовых заданий в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:**

1. Раппорт в коучинге – это:

- А) способ преодоления сопротивления клиента;
- Б) название коуч-техники;
- В) глубокое присоединение.

Выберите правильный ответ.

2. Понятие «Гремлин» в коучинге означает

- А) название коуч-техники;
- Б) страхи клиентов;
- В) способ преодоления сопротивления клиента

Выберите правильный ответ

3. С помощью какой техники коуч может расширить картину мира клиента через перечисление возможных вариантов:

- А) «Шкалирование»;
- Б) «Логические уровни»;
- В) «Китайское меню»

Выберите правильный ответ

**Пример типового практико-ориентированного задания**

***Типовое задание 1.***

Анна (39 лет, успешный предприниматель) обратилась к коучу в связи с тем, что ей в последнее время трудно руководить людьми. По ее словам, они проявляют безынициативность, безответственность; применяемые ею методы стимулирования не помогают. Основную причину проблемы она видит в том, что набрала в фирму знакомых людей: «Близкие

отношения мешают деловым контактам». В процессе консультирования Анна демонстрировала себя по отношению к психологу, как корректный, интеллигентный и понимающий человек.

В процессе работы было выработано решение провести тренинг в ее фирме. В первый же день групповой работы во время отчета участников о выполнении творческого задания Анна продемонстрировала совершенно другой стиль поведения: постоянно прерывала других членов группы, в подавляющей манере давала советы, достаточно жестко иронизировала над «неудачными» ответами.

### **Вопросы для обсуждения**

1. К какому типу относится данный клиент? Аргументируйте.
2. Какая техника больше подойдет для решения данной проблемы? Аргументируйте.
3. Какой тип интонирования больше подойдет для работы с данным клиентом? Аргументируйте.
4. Какие вопросы следует задать, чтобы более глубоко разобраться в существующей проблеме?

### **Типовое задание 2.**

Галина (37 лет, заместитель руководитель фирмы, мама девочки-подростка, мать-одиночка) обратилась к коучу с просьбой помочь наладить отношения с дочерью. Она делится переживаниями: «Я делаю все, что могу, но у меня ничего не получается. И не получится! Потому, что на нее ничто и никто не может подействовать. Иногда я ее ненавижу!»

### **Вопросы для обсуждения**

1. К какому типу относится данный клиент? Аргументируйте.
2. Какая техника больше подойдет для решения данной проблемы? Аргументируйте.
3. Какой тип интонирования больше подойдет для работы с данным клиентом? Аргументируйте.
4. Какие вопросы следует задать, чтобы более глубоко разобраться в существующей проблеме?

## **РАЗДЕЛ 5. Глоссарий**

**Ассоциативный** – свойственный ассоциации, который отображает связь между представлениями, мыслями, чувствами, результатом чего одни являются следствием других.

**Бизнес коучинг** – проведение коучинга в компании для сотрудников разных уровней. Основная цель заключается в том, чтобы помочь развитию сотрудника как самостоятельной личности, а также как участнику группы/организации, для достижения высоких бизнес – результатов и увеличения личной эффективности.

**Быть в потоке** (dancinginthemoment) – взаимодействие с клиентом на очень глубоком уровне, признание сценария развития его жизни, открытость для голоса интуиции и следование за клиентом. Находясь в потоке, коуч готов к любому шагу, который предпримет клиент, и способен следовать в указанном направлении.

**Быть союзником клиента** (championing) – умение, полезное для коуча в случаях, когда клиент сомневается в своих способностях. Но коуч знает, на что в действительности способен его клиент. Коуч находится на шаг впереди, как бы призывая клиента со следующей вершины: «Давай! У тебя все получится!».

**Вербализировать** – выражать свои мысли словами.

**Вмешательство** (Intrusion/Takingcharge) – вынужденное прерывание, или «пробуждение» клиента, который «разливается соловьем», применяемое коучем время от времени в ходе сессии. Иногда это бывает резкая, откровенная истина: «Вы обманываете себя». Иногда достаточно просто озвучить происходящее: «Вы избегаете темы». В американском обществе вмешательство считается грубым приемом. С точки зрения коучинга, это, прежде всего, – прямота по отношению к клиенту, позволяющая ему правдиво оценивать ситуацию и решать вопросы по мере возникновения.

**Вызов** (challenge) – действия, направленные на то, чтобы клиент вышел за рамки, которые сам себе поставил. Вызов часто побуждает клиента к встречным предложениям, которые всегда больше или смелее, чем его первоначальные намерения. Предположим, для развития бизнеса клиенту нужно делать в среднем десять звонков потенциальным покупателям в день, а он считает, что и одного звонка много. Коуч бросает ему вызов: «Сможешь делать десять звонков в день?». Клиент вносит встречное предложение: «Десять – нет, а вот семь...».

**«Гремлин»** – термин, введенный Ричардом Карсоном, который определил его как комплекс мыслительных процессов и чувств, обеспечивающих положение человека в жизни. Хотя человеку часто кажется, что «гремлин» защищает его, на самом деле он мешает ему развиваться и не позволяет достичь в жизни желаемого. «Гремлин» неразрывно связан с человеком; он ни плох, ни хорош, он – «гремлин». «Гремлин» теряет над человеком власть, когда тот видит его истинную сущность, рассматривает все возможные варианты действий и сознательно выбирает тот из них, который больше всего ему подходит.

**Диссоциативный** – разъединяющий, разобщающий, ведущий к отделению. Наблюдаемый со стороны; сторонне наблюдающий «картину на стене».

**Интегральный** – целостный, единый; подход к человеку, обществу и науке, затрагивающий все сферы человеческой деятельности.

**Компетентность** – информированность, опытность, авторитетность в каком-то вопросе; обладание права на решение вопроса.

**Коуч** – персональный тренер по успеху в бизнесе и личной жизни; такого человека еще называют тренером успеха, иногда – партнером в развитии, помогающим достигать больших целей.

**Коучинг**(от английского tocoach– тренировать, наставлять)– партнерские взаимоотношения коуча и индивидуума и/или группы людей, которые приводят к достижению высоких целей и выдающихся результатов, к увеличению эффективности и личностному росту людей.

**Коучинг как стиль менеджмента** – раскрытие внутреннего потенциала сотрудника с целью корректировки результатов работы, развития и достижения успеха

**Коучировать** – заниматься коучингом, наставлять, тренировать на успех, развивать в беседах умение достигать цели.

**Лайф-коучинг**– процесс совместного с коучем решения значимых для клиента задач. Данное взаимодействие всегда ориентировано на конечный результат, определяющийся в самом начале работы. В лайф-коучинге клиент может решать множество задач таких, как повышение качества жизни, развитие в профессиональной деятельности, создание жизненного баланса.

**Лимбический** – отвечающий за чувства и эмоции. Лимбическая система человека связана с развитием коммуникации, основанной на осмысленных звуках, и создает воспоминания.

**Модель GROW** – сессия по коучингу из четырех этапов: 1) GOALS – постановка целей, которых необходимо достичь в ходе сессии, 2) REALITY – окружающая действительность, текущая ситуация, 3) OPPORTUNITIES – список возможностей, с помощью которых можно достичь цели, 4) WHAT'S NEXT – составление плана действий для достижения целей индивидуума.

**Паттерн** – набор типичных поведенческих реакций, то есть повторяющихся в своей последовательности действий.

**Потенциал** – степень мощности в каком-нибудь отношении, совокупность средств и возможностей, необходимых для чего-нибудь.

**Ретикулярный** – отвечающий за выживание организма мозг рептилий; у человека это спинной мозг, нужен для мгновенных действий, реакций.

**Рефрейминг** – навык коуча, помогающий клиенту взглянуть на ситуацию под другим углом зрения, подавая иным образом изначально заданную информацию.

Клиенту только что сообщили, что при отборе кандидатов на очень престижное место работы в высококонкурентной сфере он лишь немного уступил человеку, получившему желаемую должность. Клиент очень разочарован, у него появились сомнения в своей профессиональной компетентности. В этом случае рефрейминг поддержит клиента: второе

место при столь серьезном конкурсе говорит о высоком уровне рабочих навыков клиента и ценности его профессионального опыта.

**Следование сценарию клиента** (holdingtheclient'sagenda) – одновременно и философская позиция, и навык, которым пользуется коуч. Когда коуч следует сценарию развития жизни клиента, он как будто становится невидимым, то есть отбрасывает свои суждения, мнения и ответы на вопросы клиента и сосредоточивает свое внимание на том, чтобы помочь клиенту в достижении внутреннего баланса и реализации его потенциала. Коуч следует за клиентом, не зная правильного ответа, не давая советов, не рассказывая ему, что надо делать. Здесь коучу нужно уделить максимум внимания клиенту и его запросам, а не тому, что он сам «прописал» для него.

**Стратегия** – общий, недетализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период; способ достижения сложной цели.

**Транс** – состояние отчуждения, потери самообладания, измененное состояние психики, при котором утрачивается контроль сознания над обработкой информации; транс сопровождается определенными изменениями мозговой активности. Человек может входить в транс также под воздействием усталости, информационной перегрузки и т. п.

**Трансформация** – превращение, преобразование, изменение вида, формы, существенных свойств чего-либо.

**РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины****6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4
<b>Основная литература</b>					
1	Кларин, М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / М. В. Кларин. – Москва:ИздательствоЮрайт, 2019. – 288 с. – (Бакалавр и магистр.Модуль). – ISBN 978-5-534-02811-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/437296">https://biblio-online.ru/bcode/437296</a>	+	+	+	
2	Консультирование и коучинг персонала в организации: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Н. В. Антонова [и др.] ; под редакцией Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. – Москва:ИздательствоЮрайт, 2019. – 370 с. – (Бакалавр и магистр.Академический курс). – ISBN 978-5-9916-8176-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/436457">https://biblio-online.ru/bcode/436457</a>	+	+	+	+
<b>Дополнительная литература</b>					
1	Богач А.В. Лидерство и руководство [Электронный ресурс]. Развитие управленческих компетенций / А.В. Богач, Г.А. Новикова. –СПб.:БХВ-Петербург, 2016. – 224 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=351413">https://ibooks.ru/reading.php?productid=351413</a>	+			+
2	Вагин И.О. Лучшие психотехники успеха [Электронный ресурс] / И.О. Вагин. –СПб.:Питер, 2011.– 224 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=22415">https://ibooks.ru/reading.php?productid=22415</a>		+		+
3	Дейнека А. В. Управление персоналом организации [Электронный ресурс]: учебник / А.В. Дейнека. - М.: Дашков и К, 2014. - 288 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=342617">https://ibooks.ru/reading.php?productid=342617</a>		+	+	+
4	Парабеллум А.А. Коучинг как бизнес [Электронный ресурс]. Практическая модель для зарабатывания денег? / А.А. Парабеллум, Н.С. Мрочковский. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=25976">https://ibooks.ru/reading.php?productid=25976</a>			+	+

**6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины**

1. Мир психологии[Электронный ресурс]: психология для всех и каждого. – Режим доступа: <http://www.psyworld.ru>

2. ПСИ-ФАКТОР [Электронный ресурс]:центр по научной и практической психологии. – Режим доступа: <http://psyfactor.org>

3. Психология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychologiya.com.ua>

**6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины**

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MSOFFICE – Word, Excel, PowerPoint.



В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

EastView [Электронный ресурс]:informationservices. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа:<https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа:<https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0> . – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456) – Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа:<https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_  
Г.Л. Горохова  
(подпись, расшифровка)