

Общество с ограниченной ответственностью «Международная академия дополнительного профессионального образования»



**УТВЕРЖДЕНО**

Генеральный директор ООО «МАДПО»

  
Т. Н. Астафьева

05 « мая » 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**“Профессиональный коучинг по международным стандартам ICF”**

**(319 ак. ч.)**

Подготовили: Общество с ограниченной ответственностью «Международная академия дополнительного профессионального образования» и коуч РСС ICF Светлана Сененкова.

**Москва – 2025**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|     |                                                                                                  |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.  | Общие положения                                                                                  | 3  |
| 2.  | Нормативно-правовая база для разработки дополнительной профессиональной программы переподготовки | 9  |
| 3.  | Цели и задачи программы                                                                          | 10 |
| 4.  | Формат проведения занятий                                                                        | 10 |
| 5.  | Требования к обучающимся                                                                         | 10 |
| 6.  | Планируемые результаты                                                                           | 11 |
| 7.  | Учебный план                                                                                     | 15 |
| 8.  | Календарный учебный график                                                                       | 16 |
| 9.  | Программы учебных дисциплин                                                                      | 17 |
| 10. | Условия реализации                                                                               | 28 |
|     | - Организационно-педагогические условия реализации программы                                     |    |
|     | - Материально технические условия реализации программы                                           |    |
|     | - Учебно-методическое обеспечение                                                                |    |
| 11. | Оценка качества освоения программы                                                               | 29 |
| 12. | Адаптация образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья       | 30 |
| 13. | Регламент по организации периодического обновления программы                                     | 31 |
| 14. | Разработчики программы                                                                           | 31 |
| 15. | Рекомендованная литература                                                                       | 31 |

## **1. Общие положения**

В условиях быстро меняющейся среды, все более актуальным становится овладение специалистами разных областей эффективными инструментами развития человеческих ресурсов, раскрытие потенциала, повышение уровня мотивации к саморазвитию и самообразованию.

Современное поколение живет в условиях постоянных перемен. Создаются новые технологии, ускоряется темп жизни, стремительно меняются условия. Задачи, которые ставились перед предыдущими поколениями, отличаются от тех, которые стоят перед современными людьми. Стало нормой каждые 3-5 лет менять сферу деятельности, пробовать себя в различных направлениях и повышать свою успешность во всех важных сферах жизни: профессиональная реализация, личностный рост, социальное и профессиональное взаимодействие.

Однако большинство не достигают желаемого результата, т. к. не могут адаптироваться и освоить эффективные инструменты для достижения успеха из-за глубинных психологических блоков. Тем, кто находится в поиске себя и своей успешной самореализации, поиске партнера, увеличения денежного дохода, необходимы специалисты, которые помогут прийти к необходимому результату. Именно поэтому одно из самых популярных профессиональных направлений XXI века - коучинг, способствует овладению психологическими техниками для устранения препятствий, стоящих на пути реализации целей. Специалист, освоивший данную программу, помогает клиенту прийти к желаемым изменениям и сопровождает его на этом пути.

Трудоемкость программы - 258 часов, включающих в себя:

- теоретические и практические занятия в дистанционном формате,
- текущий и промежуточный контроль (отработка навыков в мини группах на практических занятиях, менторинг и супервизии сертифицированных преподавателей),
- самостоятельное изучение материала,
- итоговую аттестацию.

Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных на обучающей платформе, а также участия обучающихся в онлайн-вебинарах, проводимых преподавателями программы в установленное время.

Вид профессиональной деятельности, к которому готовятся выпускники, освоившие программу: практическая.

Область профессиональной деятельности обучающегося, прошедшего обучение по программе для выполнения нового вида профессиональной деятельности (оказание консультаций), включает классические методики Коучинга по международным стандартам ICF.

### **Общая характеристика программы**

Общая трудоемкость составляет 319 часа(ов).

В том числе:

Лекции: 86 ак. час

Практическая работа: 131 ак. час.

Самостоятельная подготовка - 102 ак. час

Подготовка к экзамену и экзамен - 7 ак. часов

Практическая работа включает в себя следующие виды:

Практикумы с наставниками  
 Самостоятельная практика с демо-сессиями  
 Менторинги групповые  
 Менторинги индивидуальные  
 Супервизии групповые  
 Демо-сессия с коучем уровня МСС

Программа рассчитана на следующие категории обучающихся:

- желающие сменить сферу деятельности и освоить профессию психолога;
- начинающие специалисты коучинга, в том числе и без практики, желающие повысить квалификацию;
- специалисты смежных помогающих профессий, желающие расширить свою практику;
- руководители, желающие усилить свои управленческие компетенции коучинговыми навыками;
- люди, имеющие желание улучшить свои навыки коммуникаций.

Программа поможет освоить классические и инновационные знания в указанных выше направлениях деятельности, создать свои технологии успешного консультирования по конкретным алгоритмам.

Благодаря активным формам обучения каждый участник получит практические знания и навыки, практические инструменты, методы и техники для работы в изучаемой области.

По итогам программы у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

УК - универсальные компетенции

ОПК - общепрофессиональные компетенции

ПК - профессиональные компетенции

Компетенции коуча ICF

| Шифр компетенции | Расшифровка приобретаемой компетенции                                                                                                                                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1             | способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции                                                                                                                    |
| УК-2             | способность к самоорганизации и самообразованию                                                                                                                                                                  |
| УК-5             | способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия                                                         |
| УК-6             | способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия                                                                                         |
| УК-7             | способность к самоорганизации и самообразованию                                                                                                                                                                  |
| ОПК-2            | способность применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований |



|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-3                   | способность выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОПК-4                   | способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ОПК-6                   | способность оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ОПК-7                   | способность поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ПК -1                   | Способность к консультированию физического лица по вопросам рынка труда и карьерного роста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ПК -2                   | Способность к консультированию физического лица по вопросам развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Компетенции коуча ICF-1 | <p>Способность опираться в работе на этику</p> <p>Понимать и регулярно применять этические нормы и следовать стандартам коучинга.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Демонстрировать личную честность и порядочность во взаимодействии с клиентами, спонсорами коучинга и соответствующими заинтересованными сторонами.</li> <li>2. Проявлять чуткость к идентичности, к среде и контексту, ценностям и убеждениям клиента.</li> <li>3. Использовать уместный и уважительный язык в общении с клиентами, спонсорами коучинга и заинтересованными сторонами.</li> <li>4. Соблюдать Этический кодекс ICF и руководствоваться Ключевыми ценностями.</li> <li>5. Сохранять конфиденциальность информации, предоставленной клиентом, в соответствии с соглашением с заинтересованными сторонами и действующим законодательством.</li> <li>6. Поддерживать различие между коучингом, консультированием, психотерапией и другими помогающими профессиями.</li> <li>7. При необходимости направлять клиентов к специалистам других помогающих профессий.</li> </ol> |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Компетенции коуча ICF-2 | <p>Способность воплощать коучинговый образ мышления</p> <p>Развивать и поддерживать открытый, любознательный, гибкий и ориентированный на клиента образ мышления.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Признавать, что клиенты отвечают за свой выбор.</li> <li>2. Занимается непрерывным обучением и развитием себя как коуча.</li> <li>3. Развивать непрерывную рефлексивную практику с целью улучшения своего коучинга.</li> <li>4. Осознавать влияние контекста и культуры на себя и на других.</li> <li>5. Использовать осознанность и интуицию во благо клиентов.</li> <li>6. Развивать и поддерживать способность управлять своими эмоциями.</li> <li>7. Готовится к сессиям эмоционально и на уровне мышления.</li> <li>8. При необходимости обращаться за поддержкой к внешним ресурсам.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Компетенции коуча ICF-3 | <p>Способность создавать и поддерживать соглашения</p> <p>Выступать партнером для клиента и заинтересованных сторон при создании ясных договоренностей относительно коучинговых взаимоотношений, процесса, планов и целей.</p> <p>Заключать соглашения как на все время коучингового взаимодействия, так и на каждую сессию коучинга.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Объяснять, чем является, а чем не является коучинг, описывать процесс коучинга клиенту и заинтересованным сторонам.</li> <li>2. Достигать соглашения о том, что уместно, а что неуместно в отношениях, что следует, а чего не следует ожидать, а также об ответственности клиента и заинтересованных сторон.</li> <li>3. Приходить к соглашению о принципах и конкретных параметрах коучинговых взаимоотношений.</li> <li>4. В партнерстве с клиентом и заинтересованными сторонами формировать общий план и цели на коучинг.</li> <li>5. В партнерстве с клиентом определять совместимость коуча и клиента.</li> <li>6. В партнерстве с клиентом определять или подтверждать, чего клиент хочет достичь в ходе сессии.</li> <li>7. В партнерстве с клиентом определять, на что, по мнению клиента, нужно обратить внимание или что нужно рассмотреть, чтобы достичь желаемого результата сессии.</li> <li>8. Выступать партнером для клиента при определении или уточнении критериев измерения успеха всего коучингового процесса или отдельной сессии.</li> <li>9. Выступать партнером клиента в управлении временем и фокусом внимания в сессии.</li> <li>10. Вести коучинг в направлении желаемого для клиента результата до тех пор, пока клиент не выберет другое направление.</li> <li>11. В партнерстве с клиентом завершать коучинговые отношения, отдавая должное ценности этого опыта.</li> </ol> |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Компетенции коуча ICF-4 | <p>Способность развивать доверие и ощущение безопасности</p> <p>В партнерстве с клиентом создавать безопасную поддерживающую среду, позволяющую клиенту свободно выражать себя. Поддерживать взаимное уважение и доверие в отношениях.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стремиться понять клиента в рамках его контекста, что может включать в себя идентичность клиента, его среду, опыт, ценности и убеждения.</li> <li>2. Демонстрировать уважение к идентичности клиента, его восприятию, стилю и языку, адаптировать свой стиль коучинга под клиента.</li> <li>3. Отмечать и уважать уникальные таланты клиента, его идеи и работу в коучинговом процессе.</li> <li>4. Выражать поддержку, проявлять эмпатию и заботу о клиенте.</li> <li>5. Отмечать и поддерживать выражение клиентом своих чувств, взглядов, опасений, убеждений и идей.</li> <li>6. Демонстрировать открытость и прозрачность как способ показать уязвимость и выстроить доверительные отношения с клиентом.</li> </ol> |
| Компетенции коуча ICF-5 | <p>Способность сохранять присутствие</p> <p>Поддерживать полную осознанность и присутствие с клиентом, используя открытый, гибкий, аргументированный и уверенный стиль общения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оставаться сфокусированным, наблюдательным, эмпатичным и отзывчивым по отношению к клиенту.</li> <li>2. Проявлять любопытство во время процесса коучинга.</li> <li>3. Управлять своими эмоциями, чтобы сохранять присутствие с клиентом.</li> <li>4. Демонстрировать уверенность при работе с сильными эмоциями клиента во время процесса коучинга.</li> <li>5. Чувствовать себя комфортно, работая в пространстве неизвестности.</li> <li>6. Создавать и давать пространство для тишины, пауз или рефлексии.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                        |



|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Компетенции коуча ICF-6</p> | <p>Способность активно слушать.<br/>         Фокусироваться на том, что говорит и о чем умалчивает клиент, чтобы полностью понимать то, что транслируется с точки зрения систем, в которые клиент вовлечен, и чтобы поддержать самовыражение клиента.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принимать во внимание контекст клиента, его идентичность, среду, опыт, ценности и убеждения, чтобы углубить понимание того, о чем сообщает клиент.</li> <li>2. Возвращать или обобщать то, что транслирует клиент, чтобы обеспечить ясность и понимание.</li> <li>3. Замечать, когда есть что-то большее, чем то, что сообщает клиент, и расспрашивать об этом.</li> <li>4. Замечать, отмечать и исследовать эмоции клиента, изменения его энергии, невербальные сигналы и другое поведение.</li> <li>5. Сопоставлять слова клиента, тон его голоса и язык тела для определения полного смысла того, что сообщается.</li> <li>6. Замечать тенденции в поведении клиента и его эмоциях в ходе всех сессий для выявления доминирующих тем и паттернов.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Компетенции коуча ICF-7</p> | <p>Способность пробуждать осознанность<br/>         Обеспечивать рождение озарения (инсайта) и обучение клиента, используя такие инструменты и техники, как сильные вопросы, тишина, метафоры и аналогии.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учитывать опыт клиента, принимая решение о том, что могло бы быть наиболее полезным.</li> <li>2. Бросать вызов клиенту как способ пробудить осознанность или создать озарение (инсайт).</li> <li>3. Задавать вопросы о клиенте, например, о его способе мышления, ценностях, потребностях, желаниях и убеждениях.</li> <li>4. Задавать вопросы, помогающие клиенту выходить в исследовании за пределы его текущего способа мышления.</li> <li>5. Приглашать клиента больше делиться своим опытом в текущем моменте.</li> <li>6. Замечать то, что работает на рост прогресса клиента.</li> <li>7. Адаптировать свой коучинговый подход под потребности клиента.</li> <li>8. Помогать клиенту выявлять факторы, которые влияют на его текущие и будущие паттерны поведения, мышление или эмоции.</li> <li>9. Приглашать клиента вырабатывать идеи о том, как он может двигаться вперед и что он готов или способен делать.</li> <li>10. Поддерживать клиента в пересмотре взглядов (рефрейминге).</li> <li>11. Ненавязчиво делиться наблюдениями, озарениями (инсайтами) и ощущениями, которые имеют потенциал к созданию нового знания для клиента.</li> </ol> |



|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Компетенции коуча ICF-8 | <p>Способствовать развитию клиента.</p> <p>В партнерстве с клиентом трансформировать знания и озарения (инсайты) в действия. Поддерживать автономность клиента в коучинговом процессе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работать совместно с клиентом над интеграцией нового осознания, озарений или выводов в мировосприятие или поведение клиента.</li> <li>2. Выступать партнером для клиента при постановке целей, проектировании действий и определении параметров ответственности, которые интегрируют и расширяют новые знания (выводы).</li> <li>3. Признавать и поддерживать автономию клиента при постановке целей, проектировании действий, определении способов управления ответственностью.</li> <li>4. Поддерживать клиента в выявлении возможных результатов или выводов из определенных пошаговых действий.</li> <li>5. Приглашать клиента подумать, как двигаться вперед, включая размышления о ресурсах, поддержке и возможных препятствиях.</li> <li>6. Выступать партнером для клиента, чтобы резюмировать, чему научился клиент и что он узнал в рамках сессий или между сессиями.</li> <li>7. Отмечать прогресс и успехи клиента.</li> <li>8. В партнерстве с клиентом завершать сессию.</li> </ol> |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. Нормативно-правовая база для разработки дополнительной профессиональной программы переподготовки

Настоящая программа разработана в полном соответствии с требованием следующих нормативных актов:

- 1) Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- 3) Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов от 22 января 2015 года N ДЛ-1/05вн.
- 4) Приказ АНО НАРК от 23.05.2024 N 66/24-ПР "Об утверждении наименований квалификаций и требований к квалификациям в области управления персоналом"
- 5) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (уровень бакалавриата) №34320 от 12 августа 2020 г. № 955
- 6) Профессиональный стандарт «Консультант в области управления персоналом» (утвержден приказом министерства труда Российской Федерации № 197н от 4 апреля 2022 г.

### **3. Цель и задачи образовательной программы**

#### **3.1. Цель:**

Формирование у обучающихся профессиональных компетенций, обеспечивающих эффективное решение практических задач в области коучинга по международным стандартам ICF.

Переподготовка осуществляется посредством формирования практических навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности в качестве коуча-консультанта с ориентацией на развитие теоретической и практической компетентностей.

#### **3.2. Задачи:**

1. Формирование знаний о системе и технологиях практического коучинга ICF.
2. Формирование профессиональных компетенций, обеспечивающих эффективное решение практических задач в области коучинга по международным стандартам ICF.
3. Овладение обучающимися технологиями и методиками работы в сфере “Коучинг по международным стандартам ICF”.
4. Освоение практики внедрения современных технологий практического коучинга ICF в профессиональное консультирование.
5. Отработка навыков эффективного консультирования и коучинга по международным стандартам ICF.
6. Повышение качества профессиональных коммуникаций с клиентами.
7. Повышение качества коммуникаций в личной сфере.
8. Формирование личной и профессиональной культуры обучающихся.

### **4. Формат обучения**

Занятия проводятся в заочной форме в дистанционном формате в виде онлайн лекций, практических занятий и самостоятельной работы.

### **5. Требования к обучающимся**

Программа предназначена для обучающихся, имеющих высшее образование или среднее профессиональное образование, или обучающихся по программам высшего образования или специального образования, желающих получить знания в области коучинга по международным стандартам ICF и возможность вести профессиональную деятельность в данном направлении.

Программа профессиональной переподготовки «Коучинг по международным стандартам ICF» (далее программа) интересна не только специалистам в области психологических практик, но и всем людям, которые хотят повысить свою личную эффективность и помогать другим людям.

После успешного прохождения программы:

- изучения модулей в объеме, предусмотренном учебным планом дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки
- прохождения промежуточной аттестации и наличия не менее 80% отработанной практики

обучающиеся, обладающие высшим образованием или средним специальным образованием, получают диплом о профессиональной переподготовке и право ведения профессиональной деятельности в сфере “Коучинг по международным стандартам ICF”. Обучающиеся, которые находятся в процессе получения высшего образования или

среднего специального образования, после прохождения программы получают сертификат об успешном завершении обучения, диплом о переподготовке вручается им после предоставления диплома о получении основного образования.

#### **6. Планируемые результаты освоения программы**

| <b>Модуль</b> | <b>Результаты обучения</b> | <b>Компет<br/>енции</b> |
|---------------|----------------------------|-------------------------|
|---------------|----------------------------|-------------------------|



|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <p>Модуль 1.<br/>Коучинговый<br/>образ<br/>мышления</p> | <p><b>Знать:</b><br/>         Что такое коучинг согласно стандартам ICF (International Coaching Federation)<br/>         В чем отличие профессии коуча от других помогающих профессий<br/>         Компетенция N 1. Этика коуча<br/>         Компетенция N 2 . Коучинговый образ мышления<br/>         4 компонента коуч-позиции<br/>         Этический кодекс<br/>         Возможности мозга ( факты, доказательная база, понятие нейроны нейронные связи)<br/>         Нейропластичность мозга<br/>         Внимание<br/>         Управление вниманием.<br/>         Определение менторинга, Роли участников<br/>         Виды менторинга: инд и групповой<br/>         Особенности группового менторинга<br/>         Особенности индивидуального менторинга<br/>         Супервизия<br/>         Требования ICF по количеству менторингов, необходимых для сертификации<br/>         Понятие “Эмпатия”.<br/>         Нейрофизиологические основы эмпатии<br/>         Понятие “Эмоциональный интеллект”.<br/>         Теория эмоций Изарда<br/>         Коучинг VS НЛП<br/>         Пирамида Дилтса<br/>         Преимущества использования логических уровней для клиента<br/>         Влияние способностей на поведенческую модель<br/>         Влияние ценностей и убеждений на результаты<br/>         Связь логических уровней<br/>         Мотивация и ее активация<br/>         Долгосрочный контракт</p> <p><b>Уметь:</b><br/>         Формулировать вопросы, стимулирующие мышление ( развивающие и конкретизирующие)<br/>         Ставить задание на фокус внимания<br/>         Проводить коуч сессию соблюдая структуру<br/>         Работать с эмоц. состоянием<br/>         Подготавливать и проводить установочную сессию</p> <p><b>Владеть:</b><br/>         вопросами, как инструментом коучинга: алгоритмы, критерии, сравнение,<br/>         упражнениями, вводящими клиента в определенное состояние,<br/>         способами развития эмоционального интеллекта,<br/>         приемами создания атмосферы доверия,<br/>         техниками разбора логических уровней по вопросам,<br/>         инструментом "Линия времени"<br/>         мотивацией выхода на практику,</p> | <p>Компетенции<br/>коуча<br/>ICF 1-4</p> |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                                                                       | алгоритмом проведения установочной сессии, различными техниками для проведения коуч-сессий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |
| Модуль 2<br>Навыки для стимулирования осознанности                    | <p><b>Знать:</b><br/>           Компетенция 5 “Коучинговое присутствие”<br/>           Что значит быть наблюдателем в коучинговом процессе<br/>           Психология оптимального переживания<br/>           Расслабленная сосредоточенность<br/>           Сила тишины<br/>           Пять уровней слушания по Дэвиду Клоттербаку<br/>           Базовые правила активного слушания<br/>           Отражение невербалики</p> <p><b>Уметь:</b><br/>           проявлять компетенции в учебных сессиях<br/>           способствовать трансформации осознаний и инсайтов клиентов в действия<br/>           присутствовать в сессии согласно маркерам 5-ой компетенции<br/>           делать паузы<br/>           профессионально проявлять эмпатию</p> <p><b>Владеть:</b><br/>           навыками коучингового присутствия в сессиях<br/>           навыками стимулирования осознанности<br/>           паузами как инструментом<br/>           навыками исследования прогресса, результатов, действий</p>                                                                                                                       | Компетенции коуча ICF 5-8 |
| Модуль 3.<br>Работа с убеждениями, ценностями и метафорами в коучинге | <p><b>Знать:</b><br/>           Уверенность и самооценка<br/>           Виды страхов<br/>           Ограничивающие убеждения.<br/>           Способы работы с ограничивающими убеждениями<br/>           Способы работы с страхами<br/>           Понятие ценности. Чем ценности отличаются от убеждений<br/>           Понятие терминальных ценностей. Теория Милтона Рокича<br/>           Инструменты исследования ценностей клиента: Лестница значимости, Моменты радости и счастья, Ролевая модель<br/>           Инструменты исследования ценностей клиента: Юбилей, День окончания пути.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>           Распознавать страхи клиента<br/>           Выявлять ограничивающие убеждения<br/>           Использовать компетенции и инструменты для помощи клиенту в преодолении ограничивающих убеждений и страхов</p> <p><b>Владеть:</b><br/>           способами работы с ограничивающим убеждением клиента<br/>           инструментами работы для выявления ценности клиента<br/>           инструментами для помощи клиенту в преодолении ограничивающих убеждений и осознании своих ценностей</p> | Компетенции коуча ICF 1-8 |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p>Модуль 4.<br/>Работа коуча с темами баланса, состояний и отношений.</p> | <p><b>Знать:</b><br/>         Роль компетенций в работе с запросами клиента<br/>         Баланс и гармония.<br/>         Модель счастья Мартина Селигмана<br/>         Стресс и эмоциональное выгорание<br/>         Новый взгляд на колесо баланса или когда колеса не работают<br/>         Что такое депрессия, источники и причины появления,<br/>         эндогенные и психогенные типы<br/>         Как распознать депрессию, физические проявления<br/>         Отличие депрессии от плохого настроения, выгорания<br/>         Маркеры депрессии и ее проявления<br/>         Понятие "Улыбающаяся депрессия"<br/>         Биполярное расстройство и депрессивные эпизоды<br/>         Инструменты работы с депрессией<br/>         Психологические модели в основе создания личной формулы благополучия клиента<br/>         Трансактный анализ (Эрик Берн)<br/>         Позитивная психология (Носсрат Пезешкиан)<br/>         Драматический треугольник Стивена Карпмана<br/>         Теория Ухтомского<br/>         Коучинг отношений (мужчина-женщина). Системный подход<br/>         Партнерские отношения и зависимые отношения<br/>         Стадии любви<br/>         Практика любви<br/>         Травма, фобии, зависимости<br/>         Понять с чем коуч не работает:<br/>         Понятия и суть Ф, З, Т<br/>         Какие вопросы задать клиенту, чтобы выявить Ф, З, Т<br/>         Зависимость-созависимость<br/>         Привычка-зависимость<br/>         Трамва - что ей противостоит<br/>         Фобия - боязнь, страх, тревога<br/>         Теория Игр берна</p> <p><b>Уметь:</b><br/>         Распознавать страхи клиента<br/>         Решать свои запросы в сфере личного благополучия<br/>         Выстраивать стратегии работы с клиентом по темам личного благополучия</p> <p><b>Владеть:</b><br/>         способами и инструментами работы с запросами клиентов на темы личного благополучия и жизненного баланса<br/>         инструментами обратной связи<br/>         алгоритмами действий: признаки депрессии в начале и конце контракта<br/>         приемами:<br/>         незаконченное предложение<br/>         Скрепка-гвоздик<br/>         игра: да, но</p> | <p>Компетенции коуча ICF 1-8</p> |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|



|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Модуль 5.<br>Навыки<br>коучингового<br>взаимодейств<br>ия по<br>международн<br>ым<br>стандартам | <p><b>Знать:</b><br/>Психологические концепции и инструменты коуча и доп. практики<br/>Личность коуча и способы ее проявления на уровне РСС<br/>Глубинный контракт с клиентом на уровне РСС<br/>Искусство завершения коучинга на уровне РСС<br/>Как завершать коучинговые разовые и долгосрочный контракт<br/>Причины завершения и варианты завершения по этим причинам:<br/>в середине и конце контракта<br/>Теория эрика берна (позиция взрослого, ребенка): как не спасать клиента<br/>Как резюмировать весь путь. Отчетность по итогам<br/>Связка с компетенцией 8<br/>Понятие протяжка<br/>Завершение работы с корпоративными клиентами</p> <p><b>Уметь:</b><br/>Использовать психологические концепции и инструменты коуча для решения запросов клиента<br/>Использовать кейсы в работе<br/>Завершать работу с клиентами</p> <p><b>Владеть:</b><br/>психологическими концепциями и инструментами коучинга для решения запросов клиента<br/>отчетностью по итогам</p> | Компетенции<br>коуча<br>ICF 1-8 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

## 7. Учебный план ДПП ПК

Учебный план программы представляет собой совокупность модулей, включающих лекционные и практические знания, текущий и итоговый контроль.

Учебный план дополнительной профессиональной программы «Коучинг по международным стандартам ICF»

Лекции - Л,

Практическая работа - ПР

Самостоятельная работа - СР

| № | Наименование<br>модулей/дисциплин                        | Итого | Из них |    |    | Форма контроля<br>(промежуточная<br>итоговая<br>аттестация,<br>форма<br>проведения) |
|---|----------------------------------------------------------|-------|--------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                          |       | Л      | ПР | СР |                                                                                     |
| 1 | Коучинговый образ мышления                               | 60    | 19     | 27 | 14 | Контроль<br>выполнения<br>практических<br>работ,<br>прохождения<br>лекций,          |
| 2 | Навыки для стимулирования осознанности                   | 61    | 15     | 21 | 25 |                                                                                     |
| 3 | Работа с убеждениями, ценностями и метафорами в коучинге | 62    | 10     | 27 | 25 |                                                                                     |

|   |                                                                |            |           |            |            |                                            |
|---|----------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|------------|--------------------------------------------|
| 4 | Работа коуча с темами баланса, состояний и отношений.          | 52         | 13        | 25         | 14         | выполнения самостоятельной работы          |
| 5 | Навыки коучингового взаимодействия по международным стандартам | 54         | 16        | 28         | 10         |                                            |
| 6 | Основы бизнес-коучинга                                         | 23         | 13        | 3          | 7          |                                            |
|   | Аттестация                                                     | 7          |           |            | 7          | 4 часа/Зачет<br>Выполнение итоговой работы |
|   | <b>Итого</b>                                                   | <b>319</b> | <b>86</b> | <b>131</b> | <b>102</b> |                                            |

Рекомендуемый режим учебных занятий:

при освоении данной программы предполагается 86 часов онлайн-лекций, 131 час практических онлайн-занятий, 102 час самостоятельной работы обучающихся, 7 часов подготовки к аттестации и итоговой аттестации.

Учебные занятия проводятся без отрыва от работы. Лекции и практические занятия проводятся в режиме вебинаров и в режиме off-line с использованием средств современных информационных технологий и сервисов.

#### 8. Календарный учебный график ДПП ПК

Последовательность реализации программы отражена в учебном плане. Формы аттестации: текущий и промежуточный контроль, итоговая аттестация в форме экзамена.

Срок освоения программы составляет 8 месяцев.

В программе предусмотрены межмодульные каникулы, длительность которых входит в общую длительность программы обучения. Срок проведения итоговой аттестации — 2 недели.

| Наименование                           | Количество недель |
|----------------------------------------|-------------------|
| Общий срок обучения                    | 34                |
| Теоретическое обучение                 | 27                |
| Практика                               | 27                |
| Каникулы                               | 7                 |
| Подготовка и сдача итоговой аттестации | 2                 |

## 9. Программы учебных модулей

Общество с ограниченной ответственностью «Международная академия дополнительного профессионального образования»



**УТВЕРЖДЕНО**

Генеральный директор ООО «МАДПО»

 Т. Н. Астафьева

05 «мая» 2025г..



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Профессиональный коучинг по международным стандартам ICF»**

Москва – 2025



## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Цель и задачи обучения
2. Планируемые результаты обучения
3. Учебный план программы дисциплины
4. Содержание программы дисциплины
5. Система оценки промежуточной аттестации

## 1. Цель и задачи обучения

Цель:

Формирование у обучающихся профессиональных компетенций, обеспечивающих эффективное решение практических задач в области работы коучинга по международным стандартам ICF.

Переподготовка осуществляется посредством формирования практических навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности в качестве коуча-консультанта с ориентацией на развитие теоретической и практической компетентностей.

Задачи:

9. Формирование знаний о системе и технологиях практического коучинга ICF.
10. Формирование профессиональных компетенций, обеспечивающих эффективное решение практических задач в области коучинга по международным стандартам ICF.
11. Овладение обучающимися технологиями и методиками работы в сфере “Коучинг по международным стандартам ICF”.
12. Освоение практики внедрения современных технологий практического коучинга ICF в профессиональное консультирование.
13. Отработка навыков эффективного консультирования и коучинга по международным стандартам ICF.
14. Повышение качества профессиональных коммуникаций с клиентами.
15. Повышение качества коммуникаций в личной сфере.
16. Формирование личной и профессиональной культуры обучающихся.

## 2. Планируемые результаты обучения

**Знать:**

Что такое коучинг согласно стандартам ICF (International Coaching Federation)

В чем отличие профессии коуча от других помогающих профессий

Компетенция N 1. Этика коуча

Компетенция N 2 . Коучинговый образ мышления

4 компонента коуч-позиции

Этический кодекс

Возможности мозга ( факты, доказательная база, понятие нейроны нейронные связи)

Нейропластичность мозга

Внимание

Управление вниманием.

Определение менторинга, Роли участников

Виды менторинга: инд и групповой

Особенности группового менторинга

Особенности индивидуального менторинга

Супервизия

Требования ICF по количеству менторингов, необходимых для сертификации

Понятие “Эмпатия”.

Нейрофизиологические основы эмпатии

Понятие “Эмоциональный интеллект”.

Теория эмоций Изарда

Коучинг VS НЛП

Пирамида Дилтса

Преимущества использования логических уровней для клиента  
Влияние способностей на поведенческую модель  
Влияние ценностей и убеждений на результаты  
Связь логических уровней  
Мотивация и ее активация  
Долгосрочный контракт  
Компетенция 5 "Коучинговое присутствие"  
Что значит быть наблюдателем в коучинговом процессе  
Психология оптимального переживания  
Расслабленная сосредоточенность  
Сила тишины  
Пять уровней слушания по Дэвиду Клоттербаку  
Базовые правила активного слушания  
Отражение невербалики  
Уверенность и самооценка  
Виды страхов  
Ограничивающие убеждения.  
Способы работы с ограничивающими убеждениями  
Способы работы с страхами  
Понятие ценности. Чем ценности отличаются от убеждений  
Понятие терминальных ценностей. Теория Милтона Рокича  
Инструменты исследования ценностей клиента: Лестница значимости, Моменты радости и счастья, Ролевая модель  
Инструменты исследования ценностей клиента: Юбилей, День окончания пути.  
Роль компетенций в работе с запросами клиента  
Баланс и гармония.  
Модель счастья Мартина Селигмана  
Стресс и эмоциональное выгорание  
Новый взгляд на колесо баланса или когда колеса не работают  
Что такое депрессия, источники и причины появления, эндогенные и психогенные типы  
Как распознать депрессию, физические проявления  
Отличие депрессии от плохого настроения, выгорания  
Маркеры депрессии и ее проявления  
Понятие "Улыбающаяся депрессия"  
Биполярное расстройство и депрессивные эпизоды  
Инструменты работы с депрессией  
Психологические модели в основе создания личной формулы благополучия клиента  
Трансактный анализ (Эрик Берн)  
Позитивная психология (Носрат Пезешкиан)  
Драматический треугольник Стивена Карпмана  
Теория Ухтомского  
Коучинг отношений (мужчина-женщина). Системный подход  
Партнерские отношения и зависимые отношения  
Стадии любви  
Практика любви  
Травма, фобии, зависимости  
Понять с чем коуч не работает:  
Понятия и суть Ф, З, Т  
Какие вопросы задать клиенту, чтобы выявить Ф, З, Т  
Зависимость-созависимость  
Привычка-зависимость  
Трамва - что ей противопоставит



Фобия - боязнь, страх, тревога  
Теория Игр берна  
Психологические концепции и инструменты коуча и доп. практики  
Личность коуча и способы ее проявления на уровне РСС  
Глубинный контракт с клиентом на уровне РСС  
Искусство завершения коучинга на уровне РСС  
Как завершать коучинговые разовые и долгосрочный контракт  
Причины завершения и варианты завершения по этим причинам: в середине и конце контракта  
Теория эрика берна (позиция взрослого, ребенка): как не спасать клиента  
Как резюмировать весь путь. Отчетность по итогам  
Связка с компетенцией 8  
Понятие протяжка  
Завершение работы с корпоративными клиентами

**Уметь:**

формулировать вопросы, стимулирующие мышление ( развивающие и конкретизирующие)  
ставить задание на фокус внимания  
проводить коуч сессию соблюдая структуру  
работать с эмоц. состоянием  
подготавливать и проводить установочную сессию  
проявлять компетенции в учебных сессиях  
способствовать трансформации осознаний и инсайтов клиентов в действия  
присутствовать в сессии согласно маркерам 5-ой компетенции  
делать паузы  
профессионально проявлять эмпатию  
распознавать страхи клиента  
выявлять ограничивающие убеждения  
использовать компетенции и инструменты для помощи клиенту в преодолении ограничивающих убеждений и страхов  
распознавать страхи клиента  
решать свои запросы в сфере личного благополучия  
выстраивать стратегии работы с клиентом по темам личного благополучия  
использовать психологические концепции и инструменты коуча для решения запросов клиента  
использовать кейсы в работе  
завершать работу с клиентами

**Владеть:**

вопросами, как инструментом коучинга: алгоритмы, критерии, сравнение, упражнениями, вводящими клиента в определенное состояние, способами развития эмоционального интеллекта, приемами создания атмосферы доверия, техниками разбора логических уровней по вопросам, инструментом "Линия времени"  
мотивацией выхода на практику,  
алгоритмом проведения установочной сессии,  
различными техниками для проведения коуч-сессий  
навыками коучингового присутствия в сессиях  
навыками стимулирования осознанности  
паузами как инструментом  
навыками исследования прогресса, результатов, действий

способами работы с ограничивающим убеждением клиента  
 инструментами работы для выявления ценности клиента  
 инструментами для помощи клиенту в преодолении ограничивающих убеждений и осознании своих ценностей  
 способами и инструментами работы с запросами клиентов на темы личного благополучия и жизненного баланса  
 инструментами обратной связи  
 алгоритмами действий: признаки депрессии в начале и конце контракта  
 приемами:  
 незаконченное предложение  
 скрепка-гвоздик  
 игра: да, но  
 психологическими концепциями и инструментами коучинга для решения запросов клиента  
 отчетностью по итогам

### 3. Учебный план программы дисциплины

| Модуль                                                                          |                                                                               | Кол-во часов |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Модуль 1. Коучинговый образ мышления</b>                                     |                                                                               | <b>60</b>    |
| Тема 1.                                                                         | Что такое коучинг согласно стандартам ICF (International Coaching Federation) | 9            |
| Тема 2.                                                                         | Нейрофизиология и коучинг                                                     | 9            |
| Тема 3.                                                                         | Компетенция N 3 “Создает и поддерживает соглашения”                           | 9            |
| Тема 4.                                                                         | Менторинг и супервизия                                                        | 9            |
| Тема 5.                                                                         | Компетенция N 4 «Постоянно развивает доверие и ощущение безопасности»         | 9            |
| Тема 6.                                                                         | Пирамида логических уровней в коучинге                                        | 9            |
| Тема 7.                                                                         | Долгосрочный контракт                                                         | 6            |
| <b>Модуль 2. Навыки для стимулирования осознанности</b>                         |                                                                               | <b>61</b>    |
| Тема 8.                                                                         | Компетенция N5 “Коуч присутствует”                                            | 15           |
| Тема 9.                                                                         | Компетенция №6 “Активное слушание”                                            | 21           |
| Тема 10.                                                                        | Компетенция N7 «Пробуждает осознанность» Вопросы - активаторы мышления        | 15           |
| Тема 11.                                                                        | Компетенция N8 «Способствует развитию клиента»                                | 10           |
| <b>Модуль 3. Работа с убеждениями, ценностями и метафорами в коучинге</b>       |                                                                               | <b>62</b>    |
| Тема 12.                                                                        | От страха к уверенности, смелости и решимости                                 | 15           |
| Тема 13.                                                                        | Исследование ценностей клиента                                                | 15           |
| Тема 14.                                                                        | Трансформационная метафора в работе коуча                                     | 32           |
| <b>Модуль 4. Работа коуча с темами баланса, состояний и отношений.</b>          |                                                                               | <b>52</b>    |
| Тема 15.                                                                        | Work & life balance в запросах клиента                                        | 14           |
| Тема 16.                                                                        | Что коучу нужно знать о депрессии                                             | 5            |
| Тема 17.                                                                        | Психологические модели в основе создания личной формулы благополучия клиента  | 14           |
| Тема 18.                                                                        | Коучинг отношений                                                             | 14           |
| Тема 19.                                                                        | Травма, фобии, зависимости. Как распознать?                                   | 5            |
| <b>Модуль 5. Навыки коучингового взаимодействия по международным стандартам</b> |                                                                               | <b>54</b>    |

|                                         |                                                                                  |           |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Тема 20.                                | Маркеры компетенций на уровне РСС                                                | 11        |
| Тема 21.                                | Личность коуча и способы ее проявления на уровне РСС                             | 11        |
| Тема 22.                                | Глубинный контракт с клиентом на уровне РСС                                      | 11        |
| Тема 23.                                | Искусство завершения коучинга на уровне РСС                                      | 11        |
| Тема 24.                                | Создание пространства на уровне РСС                                              | 5         |
| Тема 25.                                | Пробуждение осознанности на уровне РСС                                           | 5         |
| <b>Модуль 6. Основы бизнес-коучинга</b> |                                                                                  | <b>23</b> |
| Тема 26                                 | Виды Коучинга в компании. Какие задачи решает                                    | 3         |
| Тема 27                                 | Коучинг первых лиц                                                               | 4         |
| Тема 28                                 | Как правильно заключить контракт с организацией и провести трехстороннюю встречу | 7         |
| Тема 29                                 | Как отследить эффективность коучинга                                             | 5         |
| Тема 30                                 | Спиральная динамика в разрезе корпоративного Коучинга                            | 5         |

#### 4. Содержание программы дисциплины

##### Модуль 1. Коучинговый образ мышления

Тема 1. Что такое коучинг согласно стандартам ICF (International Coaching Federation)

- Принципы и философия коучинга
- В чем отличие коучинга от психотерапии
- 4 компонента коуч позиции
- Этический кодекс
- Компетенции профессионального коуча
- Компетенция N 1
- Компетенция N 2

Тема 2. Нейрофизиология и коучинг.

- Возможности мозга
- Нейропластичность
- Внимание и управление вниманием
- Трехмерная модель мозга
- Вопросы как инструмент коуча

Тема 3. Компетенция N 3 “Создает и поддерживает соглашения”

- Постановка цели в коучинге
- Понятия «цель клиента – цель на контракт – цель на сессию»
- Компетенция №3 ICF
- Структура коуч-сессии
- Демосессия с практическим заданием

Тема 4. Менторинг и супервизия

- Что такое менторинг и в чем его суть
- Сколько менторингов нужно для сертификации на ACC/PCC ICF
- Разница между групповым и индивидуальным менторингом
- Как готовиться к менторингу
- Супервизия в коучинге (определение ICF)
- Отличие супервизии от менторинга и психотерапии
- Как выстраивать свою программу проф. развития коуча

Тема 5. Компетенция N 4 «Постоянно развивает доверие и ощущение безопасности»



- Понятие «эмпатия». Нейрофизиологические основы эмпатии
- Понятие «эмоциональный интеллект». Практики для его развития
- Компетенция №4 «Постоянно развивает доверие и ощущение безопасности»
- Демо с практическим заданием

#### Тема 6. Пирамида логических уровней в коучинге

- Пирамида логических уровней
- Вопросы пирамиды
- «Зачем коучу знать и практиковать логические уровни?»
- Преимущества использования логических уровней

#### Тема 7. Долгосрочный контракт

- Долгосрочный контракт. Его структура
- Установочная встреча и как ее провести
- Как подготовить клиента к первой встрече в долгосрочном контракте
- Инструмент «Линия времени»
- Инструмент «Дневник долгосрочного контракта»

Промежуточная аттестация (практическая работа)

### **Модуль 2. Навыки для стимулирования осознанности**

#### Тема 8. Компетенция N5 «Коуч присутствует»

- Компетенция N5 «Сохраняет присутствие»
- Поток — состояние оптимального переживания
- Интуиция коуча

#### Тема 9. Компетенция №6 «Активное слушание»

- Уровни слушания. Классификация Дэвида Клаттербака
- Невербальные компоненты активного слушания
- Вербальные компоненты активного слушания
- Компетенция №6 ICF
- Критерии компетенции
- Демосессия с практическим заданием

#### Тема 10. Компетенция N7 «Пробуждает осознанность» Вопросы - активаторы мышления

- Компетенция №7 «Пробуждение осознанности»
- Маркеры
- Вопросы к каждому маркеру компетенции

#### Тема 11. Компетенция N8 «Способствует развитию клиента»

- Маркеры проявления компетенции
- Почему действия так важны
- Как оценить прогресс между сессиями
- Примеры вопросов

Промежуточная аттестация (практическая работа)

### **Модуль 3. Работа с убеждениями, ценностями и метафорами в коучинге**

#### Тема 12. От страха к уверенности, смелости и решимости

- Страхи. С чем работает коуч
- Убеждения. Как с ними работать



- Смелость и уверенность
- Мини-практика

#### Тема 13. Исследование ценностей клиента

- Суть ценностей
- Чем ценности отличаются от убеждений
- Зачем исследовать ценности клиента?
- 4 приема работы с ценностями

#### Тема 14. Трансформационная метафора в работе коуча

- Определение метафоры
- Как выявлять и исследовать метафору
- Будем учиться исследовать метафору
- Почему коучу нужно уметь работать с метафорой

#### Промежуточная аттестация (практическая работа)

### **Модуль 4. Работа коуча с темами баланса, состояний и отношений**

#### Тема 15. Work & life balance в запросах клиента

- С какими запросами могут приходить клиенты
- Что является препятствием для ощущения баланса
- Почему не нужно торопиться рисовать колеса баланса и планы действий
- На каких уровнях решаются вопросы баланса

#### Тема 16. Что коучу нужно знать о депрессии

- Что такое депрессия
- Отличия депрессии от плохого настроения
- Отличие депрессии от стресса
- Отличия депрессии от синдрома эмоционального выгорания
- Диагностика депрессии
- Как коучу поступить при выявлении депрессии у клиента

#### Тема 17. Психологические модели в основе создания личной формулы благополучия клиента

- Теория Эрика Берна
- Теория Носсрата Пезешкиана
- Теория Стивена Карпмана
- Теория Мартина Селигмана

#### Тема 18. Коучинг отношений

- 4 составляющие коучинга отношений
- 3 вида интеллекта
- Отношения через системное мышление
- Работа с конфликтом и токсичным поведением
- Край в отношениях

#### Тема 19. Травма, фобии, зависимости. Как распознать?

- Фобии
- Зависимости
- Травмы

#### Промежуточная аттестация (практическая работа)

## **Модуль 5. Навыки коучингового взаимодействия по международным стандартам**

### **Тема 20. Маркеры компетенций на уровне РСС**

- Как ассессоры оценивают, проходит ли сессия на уровень Level 2
- На что обратить внимание в проявлении каждой компетенции

### **Тема 21. Личность коуча и способы ее проявления на уровне РСС**

- Как проявляется личность в роли коуча по маркерам РСС
- Чем отличается проявленность коуча на уровне РСС от АСС и МСС
- Что мешает коучу проявляться в естественной и аутентичной манере
- Как можно использовать обратную связь от клиента для развития личности коуча
- Фокусы внимания коуча в коуч-сессии

### **Тема 22. Глубинный контракт с клиентом на уровне РСС**

- Компетенция №3: описание
- Маркеры компетенции №3
- Базовые навыки на уровне РСС ICF
- Практика рефлексии в коуч-сессии
- Что не пройдёт на сертификации на РСС ICF
- Исследование коучингового соглашения
- Примеры вопросов на уровне РСС ICF

### **Тема 23. Искусство завершения коучинга на уровне РСС**

- Компетенция №8: важность проявления
- Завершение сессии — важный этап в коучинге
- 8 лайфхаков для завершения взаимодействия
- Нюансы завершения взаимодействия с юридическими лицами
- Как завершить сессию, чтобы вернуться
- Как запросить обратную связь у клиента

### **Тема 24. Создание пространства на уровне РСС**

- Вера, доверие, уверенность — что первично для коуча?
- Компетенции 4: акценты в проявлении компетенции
- Уровень навыков коуча РСС ICF для создания доверия
- Компетенция 5. Шесть уровней наблюдения
- Как быть в полном присутствии
- Уровень навыков коуча РСС в коучинговом присутствии

### **Тема 25. Пробуждение осознанности на уровне РСС**

- Ключевые проявления компетенций коуча РСС
- Связки компетенций на уровне РСС
- Модуль 5. Основы бизнес-коучинга
- 
- Тема 20. Виды Коучинга в компании. Какие задачи решает
- Тема 21. Коучинг первых лиц
- Тема 22 Как правильно заключить контракт с организацией и провести трёхстороннюю встречу
- Тема 23. Как отследить эффективность коучинга
- Тема 24. Спиральная динамика в разрезе корпоративного Коучинга

## 5. Система оценки промежуточной аттестации

Тестирование не предусмотрено.

Примерные задания для проверки знаний к каждому уроку:

- Посмотреть демосессию и ответить на вопросы.
- Посмотреть демосессию и составить список своих вопросов

Примерные задания для проверки знаний на практике:

- Провести учебную сессию в роли коуча по запросу клиента
- Дать конструктивную ОС коучу по итогам учебной сессии

Примерные задания для проверки знаний на менторинге:

- Провести коуч-сессию по запросу клиента
- Сделать транскрибацию сессии
- Дать ОС с позиции наблюдателя и клиента

Практические работы оцениваются по следующим критериям:

Оценка: 2 балла - максимальное проявление каждого критерия,

1 балл - 50% проявленности

|   |                            |         |
|---|----------------------------|---------|
| 1 | Целеполагание              | 2 балла |
| 2 | Анализ решений             | 2 балла |
| 3 | Выбор инструмента/ метода  | 2 балла |
| 4 | Программа развития         | 2 балла |
| 5 | Развернутая обратная связь | 2 балла |



## **10. Условия освоения программы**

**10.1. Организационно-педагогические условия** реализации программы обеспечивают соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения возрастным особенностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Образовательный процесс предусматривает следующие виды и формы учебных занятий: лекции в форме вебинара и предзаписанных видео, практические занятия в формате менторингов, супервизий и демо-сессии.

Изучение каждого раздела программы имеет практическую направленность и предполагает решение задач, предусматривающих приобретение обучающимися конкретных профессиональных умений и навыков.

Обязательные лекционные и практические занятия проводятся с группой с применением телекоммуникационных и облачных сервисов, электронной информационно-образовательной среды.

Групповые и индивидуальные консультации проходят при непосредственном общении преподавателя и обучающегося в ходе обучения, организуются в дистанционном режиме.

Программа реализуется в условиях электронного обучения, описанного в ФЕДЕРАЛЬНОМ ЗАКОНЕ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ".

Процесс обучения строится с использованием электронной информационно-образовательной среды Академии, платформы организации телеконференцсвязи, что позволяет:

- получить образование высокого качества без необходимости приезда к месту проведения занятий, без отрыва от работы и семьи;
- самостоятельно определять для себя место и время выполнения учебных заданий;
- применять полученные знания в работе и экспериментально проверять усвоенные теории - непосредственно после ознакомления с ними;
- общаться с преподавателем и получать ответы на все интересующие вопросы, обсуждать свои новые знания и участвовать в дискуссиях.

Обучение проводится в заочной форме в дистанционном формате.

Используемые образовательные технологии

Предусмотрено широкое использование активных и интерактивных форм занятий (интерактивных лекций с использованием электронных образовательных ресурсов, семинаров в диалоговом режиме, дискуссий, разбора конкретных ресурсов, документов, кейсов).

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование, соответствующее профилю обучения, и имеющими опыт педагогической деятельности. Преподаватели имеют дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации по направлению подготовки.

## **10.2. Материально-технические условия реализации рабочей программы дисциплины**

Для проведения занятий необходимы электронная информационно-образовательная среда ЭдПРО, портал <https://my.edprodpo.ru/> (служит личным кабинетом для участников

курса, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов по проведенным лекциям, авторских профессиональных программ и т.п., а также для проведения итоговой аттестации) и система телеконференцсвязи.

Для работы в системе обучающемуся выделяется логин и пароль. Рабочее место обучающегося должно быть оснащено компьютером с подключением к сети Интернет.

В системе дистанционного обучения выставляются основные учебно-методические материалы по программе. Проводится индивидуальное тестирование, размещаются выполненные обучающимися задания для самостоятельной работы. В чатах организуется обмен опытом по актуальным вопросам программы, проводятся консультации.

### **10.3. Учебно-методические условия**

Презентации по темам. Нормативные документы.

Разработанный раздаточный материал. Видеолекторий.

Практические задания.

Литература для самостоятельной проработки тем программы. Методические рекомендации.

Перечень Интернет-ресурсов, образовательных ресурсов.

Предметная страница курса включает видеолекции, презентации к урокам задания для индивидуального выполнения..

Контактная работа с преподавателями реализуется в непосредственном взаимодействии на вебинаре.

## **11. Оценка качества освоения программы**

Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации обучающихся по программе осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле в ООО «МАДПО».

### **Итоговая аттестация**

С целью получения объективной оценки уровня компетентности у обучающихся учебного курса, проводится итоговая аттестация в формате квалификационного экзамена - ассессмента на уровень АСС

Успешное прохождение квалификационного экзамена предполагает полное усвоение всех разделов курса и развитие достаточного уровня компетенций, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков. Итоговая аттестация проходит в дистанционном формате. Цель итоговой аттестации заключается в установлении соответствия уровня профессиональной подготовленности обучающегося к решению профессиональных задач, а также требованиям к результатам освоения программы на основе государственного образовательного стандарта.

Обучающийся, подтвердивший в рамках итоговой аттестации высокий уровень сформированности профессиональных компетенций, необходимых для решения профессиональных задач, оканчивает обучение по указанной программе уровня образования с получением удостоверения или сертификата о прохождении курса.

Экзамен в форме ассессмента.

25 минутная коуч-сессия, которую проводят обучающиеся друг с другом.

Обучающиеся объединяются в тройки: коуч, клиент, наблюдатель и по очереди выступают в роли коуча. Сертифицированный коуч-преподаватель наблюдает за обучающимися в роли коуча и оценивает его по оценочному листу.

Задача обучающегося в роли коуча - провести коуч-сессию по запросу обучающегося в роли клиента.



Позволяет максимально структурировано, комплексно и объективно оценить уровень развития 8 коучинговых компетенций у обучающегося. Каждая компетенция имеет свои поведенческие индикаторы - прописанные на страницах 7-12.

Итоговая работа обучающихся оценивается по следующим критериям:

Недирективность (от 1 до 10)

Оценка: 2 балла- максимальное проявление каждого критерия,

1 балл - 50% проявленности

В последнем столбце указывается набранный балл на экзамене

|   |                                                        |         |
|---|--------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Коуч не советует                                       | 2 балла |
| 2 | Коуч не перебивает                                     | 2 балла |
| 3 | Коуч использует слова клиента                          | 2 балла |
| 4 | Коуч не использует закрытые вопросы                    | 2 балла |
| 5 | Коуч не задаёт вопросы, предполагающие готовые решения | 2 балла |

Балл по недирективности:

Соблюдение структуры сессии( от 1 до 10)

Оценка: 2 балла- максимальное проявление каждого критерия,

1 балл - 50% проявленности

В последнем столбце указывается набранный балл на экзамене

|   |                          |         |
|---|--------------------------|---------|
| 1 | Целеполагание            | 2 балла |
| 2 | Поиск решений            | 2 балла |
| 3 | Выбор                    | 2 балла |
| 4 | Внедрение в жизнь (шаги) | 2 балла |
| 5 | Завершение               | 2 балла |

Балл по структуре сессии:

Общий балл обучающегося по экзамену:

Общий проходной балл по двум пунктам 12 баллов.

25 минут сессия.

5 минут ос экзаменатора с опорой на сильные стороны обучающегося.

1-2 элемента которые можно взять в зону развития.

Обучающиеся меняются ролями через 30 мин.

Экзаменаторы закреплены за 1 залом.

Факты сессии (заполняется для предоставления обратная связь обучающемуся).

## 12. Адаптация образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Настоящая программа является адаптированной для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – «обучающиеся с ОВЗ»). Организация

образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебными планами, графиками учебного процесса, расписанием занятий с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей, состояния здоровья обучающихся с ОВЗ и Индивидуальной программой реабилитации инвалидов. Образовательный процесс по программе для обучающихся с ОВЗ реализован с применением электронного обучения и проходит в дистанционном формате.

При соответствующем запросе обучающимся с ОВЗ возможно выделение ассистента для предоставления вводной информации перед началом обучения.

Выбор конкретной методики обучения для обучающихся с ОВЗ определяется исходя из рационально-необходимых процедур обеспечения доступности образовательной услуги обучающимся с ОВЗ с учетом содержания обучения, уровня профессиональной подготовки научно-педагогических работников, методического и материально-технического обеспечения, особенностей восприятия учебной информации обучающимися с ОВЗ и т.д.

### **13. Регламент по организации периодического обновления программы**

Программа в целом или составляющие ее документы обновляются один раз в год. Обновление проводится с целью актуализации и усовершенствования учебного плана с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

### **14. Разработчики программы**

ООО «Международная академия дополнительного профессионального образования» и Светлана Сененкова: Коуч РСС ICF Директор по продукту направления ICF в академии EDPRO Преподаватель и научный руководитель MBA Лидер подразделения ICF Нижегородской области 2017–2019 г.

### **15. Рекомендованная литература**

#### **Основная литература:**

1. Тимоти Голви «Работа как внутренняя игра»
2. Джон Уитмор «Внутренняя сила лидера. Коучинг как метод управления персоналом»
3. Майлз Дауни «Эффективный коучинг. Уроки тренера коучей»
4. Джули Стар «Коучинг»
5. Михай Чиксентмихайи «Поток: психология оптимального переживания»
6. Мэрилин Аткинсон «Путь к изменению. Трансформационные метафоры»
7. Дэвид Рок «Мозг. Инструкция по применению»
8. Норман Дойдж «Пластичность мозга»
9. Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект»
10. Сергей Шабанов, Алена Алешина «Развиваем эмоциональный интеллект»
11. Леон Виндшайд «Что делает нас людьми»
12. Леонард Млодинов «Эмоциональность. Как чувства формируют мышление»
13. Лоретта Бройнинг «Гормоны счастья»
14. Йонге Мингьюр Ринпоче «Будда, мозг и нейрофизиология счастья»
15. Брене Браун «Дары несовершенства»
16. Байрон Кейти «Любить то, что есть»
17. Мэриэн Вэй «Чистые методики для коучей»
18. Римма Ефимкина «В переводе с марсианского»
19. Роберт Дилтс «Фокусы языка»