

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра загальної і соціальної психології та соціології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації
проф. Гаврилюк С. В.

Протокол № від 14.10. 2018 р.



ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни

КОУЧИНГ В МОДЕЛІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

Підготовки Магістра

Спеціальності 053 Психологія

Освітньої програми (спеціалізації) Клінічна психологія

*(Програма навчальної дисципліни
для денної та заочної форм навчання)*

Луцьк – 2018

Програма навчальної дисципліни «КОУЧИНГ В МОДЕЛІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕОРАПІЇ» підготовки магістра, галузі знань 05 Соціально-поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, за освітньої програмою Клінічна психологія

Розробник: Філіппова Інесса Юріївна – доцент кафедри загальної і соціальної психології та соціології, кандидат психологічних наук, доцент


Рецензент: Кульчицька Анна Валеріївна – доцент кафедри педагогічної та вікової психології, кандидат психологічних наук, доцент

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри загальної і соціальної психології та соціології

протокол № 3 від 19 вересня 2018р.

Завідувач кафедри:  (Лазорко О.В.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету психології та соціології
протокол № 2 від 19 вересня 2018 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (Іванашко О.Є.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Характеристика навчальної дисципліни подається згідно з навчальним планом спеціальності і представляється у вигляді таблиці 1 (для денної форми навчання) та таблиці 2 (для заочної форми навчання).

Таблиця 1

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |
|-----------------------------------|---|--|
| Денна форма навчання | | Нормативна/Вибіркова |
| Кількість годин/кредитів 120/4 | | Рік навчання 5 |
| | | Семестр 9-ий__ |
| | | Лекції 14 год. |
| ІНДЗ: <u>немає</u> | | Практичні (семінарські) 14 год. Лабораторні 12 год. Індивідуальні - год. |
| | | Самостійна робота 72 год. |
| | | Консультації 7 год. |
| | Форма контролю: 1 год. залік | |

Таблиця 2

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |
|-----------------------------------|---|--|
| Денна форма навчання | | Нормативна/Вибіркова |
| Кількість годин/кредитів 120/4 | | Рік навчання 6 |
| | | Семестр 11-ий |
| | | Лекції 8 год. |
| ІНДЗ: <u>немає</u> | | Практичні (семінарські) 2 год. Лабораторні 2 год. Індивідуальні - год. |
| | | Самостійна робота 88 год. |
| | | Консультації |
| | Форма контролю: 1 год. залік | |

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

Метою курсу є професійне висвітлення сутності й особливостей процесу коучингу в моделі когнітивно-поведінкової терапії, а також основних інструментів коучингу, які можуть бути застосовані у різних сферах життя людини та спрямовані на розкриття її істинного потенціалу.

Навчальний курс спрямований на:

- 1) ознайомлення студентів з: історією виникнення коучингу, сутністю поняття «коуч» та «коучинг», основними видами, принципам та завданням коучингу як сучасної технології по досягненню цілей та отримання найкращого результату, а також гармонії з собою та світом;
- 2) формування в студентів системи поглядів на основні вимоги до коуча відповідно до професійних стандартів, ключові компетенції коуча;
- 3) ознайомлення студентів з особливостями процесу коучингу в моделі когнітивно-певедінкової терапії, основними аспектами вивчення запиту, категорією потенційних клієнтів коуча, особливостями емоційної та мотиваційної складової під час коучингового процесу.

3. КОМПЕТЕНЦІЇ

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні *знати*:

- історією виникнення коучингу,
- сутність поняття «коуч» та «коучинг»,
- відмінність коучингу від інших видів допомоги особистості,
- види та принципи коучингу,
- вимоги до коуча відповідно до професійних стандартів,
- ключові компетенції коуча;

вміти:

- побудувати процес коучингу,
- вивчати запит клієнта,
- виділяти категорію клієнтів коуча,
- визначати ресурсний потенціал клієнта,
- використовувати основні інструменти та допоміжні техніки коучингу

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120годин / 4 кредитів ECTS.

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Структура навчальної дисципліни представляється у вигляді таблиці 3 (для денної форми навчання) та таблиці 4 (для заочної форми навчання).

Таблиця 3

| Назви змістових модулів і тем | Усього | Лек. | Практ. | Лабор. | Сам. роб. | Конс. |
|--|-----------|----------|----------|----------|-----------|----------|
| Змістовий модуль 1. Сутність коучингу | | | | | | |
| Тема 1. Поняття коучингу. Історія виникнення та розвитку коучингу. | 18 | 2 | 2 | - | 10 | 2 |
| Тема 2. Види та принципи коучингу. | 17 | 2 | 2 | - | 10 | 1 |
| Тема 3. Професійні стандарти коучингу. | 17 | 2 | 2 | - | 10 | 1 |
| Разом за модулем 1 | 46 | 6 | 6 | 0 | 30 | 4 |

| Змістовий модуль 2. Коучинговий процес | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Тема 4. Особливості коучингового процесу. | 17 | 2 | 2 | 12 | 10 | 1 |
| Тема 5. Клієнти коуча, схема його роботи. | 18 | 2 | 2 | - | 11 | 1 |
| Тема 6. ТОП 10 запитів на коучинг. | 16 | 2 | 2 | - | 10 | 1 |
| Тема 7. Роль EQ, емоцій та мотивації в коучинговому процесі. | 17 | 2 | 2 | - | 11 | 1 |
| Разом за модулем 2 | 74 | 8 | 8 | 12 | 42 | 4 |
| Всього годин: | 120 | 14 | 14 | 12 | 72 | 8 |

Таблиця 4

| Назви змістових модулів і тем | Усього | Лек. | Практ. | Лабор. | Сам. роб. | Конс. |
|--|---------------|-------------|---------------|---------------|------------------|--------------|
| Змістовий модуль 1. Сутність коучингу | | | | | | |
| Тема 1. Поняття коучингу. Історія виникнення та розвитку коучингу. | 20 | 2 | 2 | - | 14 | 2 |
| Тема 2. Види та принципи коучингу. | 16 | - | | - | 14 | 2 |
| Тема 3. Професійні стандарти коучингу. | 16 | 2 | | - | 12 | 2 |
| Разом за модулем 1 | 52 | 4 | 2 | - | 40 | 6 |
| Змістовий модуль 2. Коучинговий процес | | | | | | |
| Тема 4. Особливості коучингового процесу. | 20 | 2 | | 4 | 12 | 2 |
| Тема 5. Клієнти коуча, схема його роботи. | 16 | | 2 | - | 12 | 2 |
| Тема 6. ТОП 10 запитів на коучинг. | 16 | 2 | | - | 12 | 2 |
| Тема 7. Роль EQ, емоцій та мотивації в коучинговому процесі. | 16 | | 2 | - | 12 | 2 |
| Разом за модулем 2 | 68 | 4 | 4 | 4 | 48 | 8 |
| Всього годин: | 120 | 8 | 6 | 4 | 88 | 14 |

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

5.1 Теми практичних занять для денної/заочної форм навчання

Таблиця 5

| Назва теми (для практичних). | К-ть год |
|--|-----------|
| Тема 1. Поняття коучингу. Історія виникнення та розвитку коучингу. | 2/2 |
| Тема 2. Види та принципи коучингу. | 2 |
| Тема 3. Професійні стандарти коучингу. | 2 |
| Тема 4. Особливості коучингового процесу. | 2 |
| Тема 5. Клієнти коуча. | 2/2 |
| Тема 6. Спілкування в коучинговому процесі, запити клієнта. | 2 |
| Тема 7. Роль EQ, емоцій та мотивації в коучинговому процесі. | 2/2 |
| Разом | 14 |

5.2 Теми лабораторних занять для денної/заочної форм навчання

Таблиця 6

| Тема: Особливості коучингового процесу | К-ть год |
|---|-----------|
| Основні інструменти коучингу: Лабораторне заняття 1. Техніка «Хто Я?», «Колесо життя». | 2/2 |
| Лабораторне заняття 2. Основні кроки для самореалізації клієнта. | 2 |
| Лабораторне заняття 3. Піраміда Роберта Ділтса, бюджет часу клієнта. Техніка шкалювання. | 2 |
| Допоміжні техніки в коучинговому процесі Лабораторне заняття 4. Використання метафор, метафоричних асоціативних карт. | 2/2 |
| Лабораторне заняття 5. Техніка «воронка запитань», техніка картезіанські запитання. | 2/2 |
| Лабораторне заняття 6. Техніка SMART. Стратегія Уолта Діснея. Модель SWOT. | 2 |
| Разом | 12 |

Практичні заняття для денної/заочної форм навчання

Тема 1. Поняття коучингу. Історія виникнення та розвитку коучингу.

1. Визначення коучингу та його розуміння з точки зору позитивної та когнітивно-поведінкової психотерапії.
2. Історія виникнення коучингу. Засновники Університету коучів, Асоціації та Федерації коучів.

3. Розповсюдження коучингового руху в Європі та Україні.
4. Терміни коучингу (коуч, клієнт, сесія, формат коучингу).

Тема 2. Види та принципи коучингу.

1. Основні види коучингу, їх характеристика.
2. Особливості індивідуального, групового коучингу (командний та сімейний).
3. Поведінковий, коучинг розвитку та трансформаційний коучинг.
4. Мета та основні принципи коучингу (відповідальність, відкритість, спрямованість, компетентність, позитивізм, результативність).

Тема 3. Професійні стандарти коучингу.

1. Особистість коуча: професійні стандарти Міжнародної Федерації Коучингу (ICF).
2. Етичний кодекс коуча.
3. Рівні сертифікації.
4. Ключові компетенції коуча.

Тема 4. Особливості коучингового процесу.

1. Етапи коучингового процесу.
2. Аналіз особистих цілей та укладання контракту.
3. Планування дій та моніторинг результатів.
4. Впровадження цілей та визначення пріоритетів.
5. Оцінка та схвалення набутих вмінь, створення методів самодисципліни.

Тема 5. Клієнти коуча.

1. Знайомство з клієнтом.
2. Мотивація клієнта.
3. Зона співпраці з клієнтом.
4. Визначення індивідуальних особливостей характеру клієнта.

Тема 6. Спілкування в коучинговому процесі, запити клієнта.

1. Процедура коучингового процесу.
2. Основні інструменти коучингу.
3. Техніки аналізу проблеми клієнта.
4. Зона комфорту, її розширення.
5. Піраміда логічних рівнів Р.Ділтса.

Тема 7. Роль EQ, емоцій та мотивації в коучинговому процесі.

1. Емоційний капітал клієнта.
2. Емоційний інтелект клієнта, його роль у досягненні результату.
3. Мотивація клієнта та чотири фази досягнення результату (натхнення, реалізація, інтеграція, завершення).
4. Оцінка ефективності коучингу.

5. ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ)

Індивідуальна робота – не передбачено

7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Дисципліна складається з двох змістових модулів та її вивчення не передбачає виконання ІНДЗ. Підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою складається із сумарної кількості балів за:

1. поточне оцінювання з відповідних тем (максимум 40 балів);
2. модульні контрольні роботи (максимум 60 балів).

Таблиця 7

| Поточний контроль (маx = 40 балів) | | | | | | | Модульний контроль (маx = 60 балів) | | Загальна кількість балів |
|---------------------------------------|----|----|---------------------|----|----|----|--|-------|--------------------------------|
| Модуль 1 | | | | | | | Модуль 2 | | |
| Змістовний модуль 1 | | | Змістовний модуль 2 | | | | МКР 1 | МКР 2 | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | 30 | 30 | 100 |
| 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | | |

Шкала оцінювання

Таблиця 8

| Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності | Оцінка | |
|--|--------------|--|
| | для екзамену | для заліку |
| 90 – 100 | Відмінно | Зараховано |
| 82 – 89 | Дуже добре | |
| 75 - 81 | Добре | |
| 67 -74 | Задовільно | |
| 60 - 66 | Достатньо | |
| 1 – 59 | Незадовільно | Незараховано (з можливістю повторного складання) |

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ю.Боровик Коучинг-профессия будущего/Ю.Боровик//Искусство вопросов в коучинге. – М.: Эксмо, 2017–115с.
2. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для максимальных результатов. Практическая психология /Ника Верникова. – Винница : ЧП «ТД «Эдельвейс и К», 2014.– 124 с.
3. Використання коучингу в системі вищої освіти України / О. О. Нежинська, В. М. Тименко //Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць Ун-ту менедж. освіти НАПН України ; редкол. : О. Л. Ануфрієва [та ін.] ; голов. ред. В. В. Олійник. – К. : АТОПОЛ ГРУП, 2015.– Вип. 15(28). – С. 236–245.
4. Дауни М. Эффективный коучинг: Уроки коуча коучей (Effective Coaching: Lessons from the Coaches' Coach)/ МайлзДауни ; пер.с англ. Е. Гладкова.– М. : Издательство «Добрая книга», 2013.– 288 с
5. Дилтс Р. Альфа-лидерство /Р. Дилтс, Э. Диринг, Дж Рассел. – СПб. : ЕВРОЗНАК, 2004.– 256 с
6. Дмитриева Е. Н. Возможности использования методов и приемов коучинга в профессионально-личностном становлении студентов /Е. Н. Дмитриева, Н. А. Тренькаева //Вестник ТГУ. Философия. Социология. Политология.– 2008.– №3(4). – С. 144-147.
7. Добротворский И. Л. Коучинг – личная тренировка: Помощь в решении самых запутанных проблем в управлении, бизнесе и карьере / И. Л. Добротворский ; 3-е изд., перераб. и доп. – М., 2006.– 34 с.
8. Коучинг [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B325>.
9. Коучинг в обучении: практические методы и техники /Э. Парслоу, М. Рэй. – СПб. : Питер, 2003.– 204 с:
10. Коучинг – інструмент особистого і професійного розвитку [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.lifecoach.com.ua>
11. Коучинг как средство управления [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.energonics.ru/coaching/articles1_icf.html.
12. Коучинг та наставництво у підприємницькій діяльності/В. І. Павлов, О. Ю.Кушнірук [Електронний ресурс] – Режим доступу:http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/13919/1/41_276-280_Vis_727_Menegment.pdf
13. Коучинг у діяльності практичного психолога системи освіти : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти / О. О. Нежинська, В. М. Тименко; НАПН України, ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти».– К., 2015.– 44 с.
14. Коучинг як інструмент соціально-психологічної допомоги клієнту /О. О. Нежинська, В. М. Тименко //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.Серія11.Соціальна робота. Соціальна педагогіка.– Вип. 23: збірн. наук. праць.– К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017.– С. 182–187.
15. Коучинг як технологія розвитку лідерства у сфері освіти / О. О. Нежинська, В. М. Тименко // Теоретичний та науково-методичний часопис «Вища освіта України» ; 2017, No 2 (додаток1) ; Тематичний випуск «Університет і лідерство».– К. : Інститут вищої освіти НАПН України, 2017.– С. 65–68.

16. Коучинг як технологія формування професійної компетентності освітянина /О. О. Нежинська, В. М. Тименко // Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково
17. Матеріали науково-практичної конференції «Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів» (м. Мукачево, 17-18 травня 2017р.) / Ред. кол. : Т. Д. Щербан (гол. ред.) та ін. – Мукачево : Вид-во МДУ, 2017.– С. 194–196
18. Мильман В. Э. Мотивация творчества и роста: структура, диагностика, развитие /В. Э. Мильман. – М. : Мирея и Ко, 2005.– 165 с.
19. Морозовская Е. Проективные карты в работе психолога: полное руководство /Е. Р. Морозовская.– Одесса, Институт Проективных карт, 2013.–116 с.
20. Ненашев Д. В. Коучинг как эффективная технология формирования эмоциональной компетентности будущих менеджеров : автореферат дис.... кандидата педагогических наук : 13.00.08 : Теория и методика профессионального образования / Дмитрий Викторович Ненашев; [Место защиты: Вят. гос. гуманитар.ун-т].– Киров, 2009.– 20 с.
21. О'Ніл М. Б. Коучинг керівників: твердість і відкритість. Системний підхід у залученні керівників до вирішення їх проблем / М. Б. О'Ніл. – М. : Изд-во МАК. 2005.
22. Оуэн Х. Призвание – лидер : Полное руководство по эффективному лидерству /Х. Оуэн, В. Ходжсон, Н. Газзард. – Днепропетровск : Баланс Бизнес Букс, 2005.– 384 с.
23. Петровська І. Р. Підвищення ефективності управлінської діяльності керівника за допомогою коучингу /І. Р. Петровська // [Електронний ресурс]. –Режим доступу: <http://www.lp.edu.ua/Institute/IGS/IPP/WebRC/issues/Pertovska.pdf>
24. Пинтосевич И. Действуй! 10 заповедей успеха /Ицхак Пинтосевич. М. : Эксмо. – 2012.–145 с.
25. Рейнолдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность / Рейнольдс Марша ; пер. с англ. Центра поддержки корпоративного управления и бизнеса. – М. : Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2003. – 112 с.
26. Романенко Н. В. Коучинг эмоциональной компетентности / Н. В. Романенко // «Управление персоналом – Украина», No4 (223). – 2012.– [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mikim.com.ua/mediafolder/articles/68-kouching-emotsionalnoj-kompetentnosti>
27. Рыбина О. С. Образовательный коучинг для личной эффективности и профессиональной компетентности студентов / О. С. Рыбина // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции: [материалы междунар.науч. конф.] / под общ. ред. Г. Д. Ахметовой. – Уфа: Лето, 2011.– С. 112-114.
28. Селье Г. Стресс без дистресса /Ганс Селье, Пер.с англ. – М. : Прогресс, 1982. – 126 с.
29. Уитворт Л. Коактивный коучинг /Л. Уитворт, Г. Кимси-Хаус, Ф. Сэндал. – Изд-во: Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2004.– 360 с.

9. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Історія виникнення та розвитку коучингу.
2. Особливості коучингу у порівнянні з іншими видами надання допомоги особистості.
3. Основні підходи до визначення поняття «коучинг».
4. Мета та принципи коучингу.
5. Види коучингу.
6. Особистість коуча.
7. Професійні стандарти Міжнародної Федерації Коучингу.
8. Ключові компетенції коуча.
9. Особливості коучингового процесу.
10. Процедурні аспекти коучингового процесу.
11. Оцінка ефективності коучингу.
12. Постановка запитань у коучинговому процесі.
13. Основні помилки при постановці запитань.
14. Клієнти коуча.
15. Вивчення запиту та оцінка ресурсів клієнта в коучинговому процесі.
16. Типи коучингових розмов.
17. Основні кроки для самореалізації клієнта.
18. Поняття «зони комфорту».
19. Роль емоцій під час коучингового процесу.
20. Мотивація до змін як основа коучингового процесу.
21. Спілкування в коучинговому процесі.
22. Основні інструменти коучингу.
23. Допоміжні техніки в коучинговому процесі.
24. Модель GROW.
25. Стратегія Уолта Діснея.
26. Піраміда Роберта Ділтса.
27. Техніка шкалювання.
28. Техніка «воронка запитань».
29. Техніка картезіанські запитання.
30. Техніка SMART.
31. Модель SWOT.

Формою підсумкового семестрового контролю є *залік*.

У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажанням підвищити рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт: скласти залік в усній формі, здати одну із тем, або перездати якусь тему, написавши підсумковий тест.