

Київський університет імені Бориса Грінченка  
Інститут людини  
Кафедра психології особистості та соціальних практик

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи  
Жильцов О.Б.  
« 24 » 01 2020 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Технології коучінгу

для студентів

спеціальності 053 Психологія

освітнього рівня першого (бакалаврського)

освітньої програми 053.00.02 Практична психологія

спеціалізації Психологія розвитку

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Посвідчення № 2579/20  
(підпис) (прізвище, ініціал)  
« 20 » 20 20

Київ – 2020

**Розробник:**

Вінник Наталія Дмитрівна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

**Викладач:**

Вінник Наталія Дмитрівна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Протокол від 26. 12.2018 р. № 12

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (підпис) (О.П. Сергєєнкова)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми (керівником освітньої програми 053.00.02 Практична психологія)

27. 12. 20 18 р.

Керівник освітньої програми \_\_\_\_\_ (підпис) (О. М. Лозова)

Робочу програму перевірено

04. 02. 20 19 р.

Заступник директора \_\_\_\_\_ (підпис) (Р.О. Павлюк)

Пролонговано :

на 2019/2020 н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (Сергєєнкова О.П.); «20» 12 2020, Протокол № 1

на 2020/2021 н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (Сергєєнкова О.П.); «  »    2020, Протокол №   

на 2021/2022 н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (Сергєєнкова О.П.); «  »    2021, Протокол №   

на 2022/2023 н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (Сергєєнкова О.П.); «  »    2022, Протокол №

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	4/120	
Курс	3	
Семестр	6	
Кількість змістових модулів з розподілом:	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль		
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

*Мета курсу* – розкрити особливості коучінгових технологій, що сприятиме вирішенню практико-орієнтованих проблем у сфері психологічного супроводу особистості та організації.

### *Завдання курсу:*

- опанування знань про психологічні закономірності роботи коуча по досягненню чітко поставленої мети у сфері професійної діяльності, особистого життя або саморозвитку;
- структурування алгоритмів цілепокладання, прийняття рішень, планування чи мотивації за допомогою методик і технологій коучінгу;
- розкриття творчого потенціалу студента для доступу до ідей, що відкривають інноваційні можливості.

## 3. Результати навчання за дисципліною

- навички орієнтації в сучасних джерелах інформації та вміння використовувати бази даних, програмні ресурси, глобальні комп'ютерні мережі та ін.;
- знання психологічних теорій і фактів для вирішення прикладних проблем психологічного супроводу професійного становлення особистості;

- здатність поширювати комплексний професійний вплив на особистість для гармонізації її становлення;
- уміння оптимізувати процеси кар'єрного планування та самоздійснення, здатність керувати професійним та особистісним зростанням фахівця;
- уміння мотивувати людей та координувати їх діяльність для досягнення спільних цілей;
- навички реалізації методів саморегуляції та саморозвитку для оптимізації особистості в діяльності;
- вміння створювати й апробувати програми психопрофілактики відхилень та ризиків соціально-професійного розвитку особистості;
- навички аналізу власної професійної діяльності та застосування методів емоційної та когнітивної саморегуляції.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### Тематичний план

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Концептуальні засади коучінгу</b>							
Тема 1. Методологія коучінгу	2	2					
Тема 2. Види коучінгу	28	2	2	10			14
Модульний контроль	2						
Разом	32	4	2	10			14
<b>Змістовий модуль 2. Професія коуч</b>							
Тема 3. Етичні стандарти та компетенції коуча	28	2	2	10			14
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	2	10			14
<b>Змістовий модуль 3. Психологічні особливості коучінгової сесії</b>							
Тема 4. Структура коучінгової сесії	26	2		10			14
Модульний контроль	2						
Разом	28	2		10			14
<b>Змістовий модуль 4. Практичний вектор коучінгу</b>							
Тема 5. Основні технології коучінгу	28	2	2	10			14
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	2	10			14

Підготовка та проходження контрольних заходів							
Усього	120	10	6	40			56

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Концептуальні засади коучінгу

#### Лекція 1. Методологія коучінгу

Психологія коучінгу як навчальна дисципліна. Становлення коучінгу в світовій практиці. Основні ідеї та підходи науковців до вивчення поняття «коучінг». Принципи, мета та завдання коучінгу. Відмінність між поняттями «коучінг», «наставництво», «тренінг», «консультування».

**Основні поняття теми:** психологія коучінгу, коучінг, коуч, сесія, технології.

#### Лекція 2. Види коучінгу (2 год.)

Види коучінгу: executive coaching (коучінг для вищого менеджменту); leadership coaching (коучінг лідерства); Life Coaching (лайф-коучинг); Business-coaching (бізнес-коучінг); Carees coaching (коучінг кар'єри); On-Job-Coaching (коучінг на робочому місці). Особливості проведення та специфіка планування.

**Основні поняття теми:** коучинг менеджменту, лайф-коучінг, бізнес-коучінг, коучінг кар'єри.

#### Семинар 1. Види коучингу (2 год.).

**Практичне заняття 1.** Коуч-сесія « В новий рік без метушні» (2 год.).

**Практичне заняття 2.** Коучінгова технологія «Питання за шкалою» (2 год.).

**Практичне заняття 3.** «Колесо життєвого балансу» (2 год.).

**Практичне заняття 4.** Стратегія творчості Уолта Діснея (2 год.).

**Практичне заняття 5.** Техніка «Ранкові та вечірні питання» (2 год.).

### Змістовий модуль 2. Професія коуч

#### Лекція 3. Етичні стандарти та компетенції коуча (2 год.)

Характеристика та специфіка професії коуча. Особистісні якості коуча. Коуч і клієнт – взаємодія, обов'язки, відповідальність. Порівняльний аналіз понять «коуч», «психолог», «тренер», «консультант», «терапевт», «експерт». Підготовка професійних коучів до діяльності та роль Міжнародної Федерації Коучингу (ICF) щодо формування професійних компетенцій фахівців.

**Основні поняття теми:** коуч, клієнт, професійні компетентності, Міжнародна федерація коучінгу.

- Семінар 2.** Трансформаційна комунікація (2 год.).
- Практичне заняття 6.** Методика проведення SWOT-аналізу (2 год.).
- Практичне заняття 7.** Модель GROW у коучінгу (2 год.).
- Практичне заняття 8.** Постановка мети по SMART (2 год.).
- Практичне заняття 9.** Трьохелементна модель коучінгу (СЕС) (2 год.).
- Практичне заняття 10.** Модель PRO ( Дж. Лоулі і П. Томпкінс) (2 год.).

### **Змістовий модуль 3. Психологічні особливості коучінгової сесії**

#### **Лекція 4. Структура коучінгової сесії (2 год.)**

Основні аспекти вступної сесії. Основні елементи коучінгової сесії. Сфера, тема для сесії. Мета коуч-сесії. Перевірка мети (глобальної та на сесію). Існуюча ситуація. Варіанти дій. План дій. Завершення. Аналіз результатів: великі часові витрати; побоювання підняти на поверхню глибинні внутрішні проблеми. Алгоритм залучення клієнтів до навчання.

**Основні поняття теми:** проблемні питання в коучінгу, запити до коуча, часові витрати, алгоритм залучення.

- Практичне заняття 11.** Фрірайтинг у коучінгу (2 год.).
- Практичне заняття 12.** «Ціннісний образ себе» (2 год.).
- Практичне заняття 13.** Змініть рамку, або що таке рефреймінг (2 год.).
- Практичне заняття 14.** Лінія часу в коучінгу (2 год.).
- Практичне заняття 15.** Піраміда логічних рівнів (2 год.).

### **Змістовий модуль 4. Практичний вектор коучінгу**

#### **Лекція 5. Основні технології коучінгу (2 год.)**

Методи і технології коучінгу в управлінській діяльності. Особливості їх застосування. Методика «Колесо коучінгу» («Колесо життя», «Колесо бажання») для вивчення запиту клієнта. Методики дослідження цінностей, екологічного мислення, страхів тощо завдяки «картезіанським запитанням». Філософія лайф-коучінгу. Концепція емоційної компетентності.

Робота з внутрішніми обмеженнями. Техніки впливу на мотиваційну сферу, практичні навички застосування коучінгових інструментів гармонізації сфер життя особистості.

**Основні поняття теми:** управлінська діяльність, методи, технології, особистість, гармонізація життя.

- Семінар 3.** Особливості та інструменти коучінгу (2 год.).
- Практичне заняття 16.** Сімокрокова стратегія самокоучінгу (2 год.).
- Практичне заняття 17.** Декартові питання (2 год.).
- Практичне заняття 18.** Робота зі стресом (2 год.).

**Практичне заняття 19.** «Вилон гремлінів» (2 год.).

**Практичне заняття 20.** Техніка модифікації досвіду (2 год.).

## **6. Контроль навчальних досягнень**

### **6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів**

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських занять	1	1	1	1	1			1	1
Робота на семінарському занятті	10	1	10	1	10			1	10
Відвідування практичних занять	1	5	5	5	5	5	5	5	5
Робота на практичному занятті	10	5	50	5	50	5	50	5	50
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			98		97		86		97
Максимальна кількість балів: 378									
Розрахунок коефіцієнта: $378:100 = 3,78$									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

### **Змістовий модуль 1. Концептуальні засади коучінгу**

#### **Тема 2. Види коучінгу – 14 год.**

Опрацювавши тему за підручником, укласти її опорно-логічну схему – 5 балів.

Аткінсон М., Чойс Т. Рэй. Пошаговая система: Наука и искусство коучинга / Пер. с англ. – К.: Companion Group, 2010. 256с. – Режим доступу: <http://library.procoaching.com/rb/poshagovaya-sistema-kouchinga-merilin-atkinson.html#>.

### **Змістовий модуль 2. Професія коуч**

### **Тема 3. Етичні стандарти та компетенції коуча – 14 год.**

Заповнити таблицю щодо компетенцій коуча, включаючи рубрики: Soft Skills, Hard Skills – 5 балів.

### **Змістовий модуль 3. Психологічні особливості коучінгової сесії**

#### **Тема 4. Структура коучінгової сесії – 14 год.**

Розробити кросворд за основними поняттями теми – 5 балів.

### **Змістовий модуль 4. Практичний вектор коучінгу**

#### **Тема 5. Основні технології коучингу – 14 год.**

Зробити коуч-рецензію на книгу Еріка Еманнуеля Шмітта «Оскар і рожева пані»

Режим доступу: <https://www.ukrlib.com.ua/world/printit.php?tid=8504> – 5 балів.

#### **Критерії оцінювання самостійної роботи студента:**

- 1) своєчасність виконання роботи – 1 бал,
- 2) правильність виконання роботи: повна – 2 бали, часткова – 1 бал,
- 3) обсяг виконаного завдання: достатній – 2 бали, обмежений – 1 бал.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульні контрольні роботи виконуються в письмовій комбінованій формі.

Таблиця 6.3.1

#### **Зміст і критерії оцінювання модульних контрольних робіт**

Змістовий блок і його призначення	Форма	Максимальна кількість балів
Перший (визначення якості володіння базовими поняттями)	тести	15
Другий (виявлення здатності до аналізу, синтезу, конкретизації й узагальнення змісту навчальної дисципліни)	запитання, що передбачає розгорнуту відповідь	4
Третій (встановлення спроможності до застосування знань на практиці)	психологічна задача	6



6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Семестровий контроль зараховується у вигляді сумарної кількості балів.

6.5. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
<b>A</b>	<b>90-100</b> балів	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89</b> балів	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
<b>C</b>	<b>75-81</b> балів	<b>Добре</b> – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74</b> балів	<b>Задовільно</b> – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68</b> балів	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59</b> балів	<b>Незадовільно з можливістю повторного складання</b> – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34</b> балів	<b>Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу</b> – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни



## 7. Навчально-методична картка дисципліни

### Навчально-методична карта дисципліни «Психологія коучингу» спеціальності 053 Психологія

Разом: 120 год., лекції – 10 год., семінарські заняття – 6 год., практичні заняття – 40 год., модульний контроль – 8 год., самостійна робота – 56 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Концептуальні засади коучингу	Професія коуч	Психологічні особливості коучингової сесії	Практичний вектор коучингу
Кількість балів за модуль	98 балів	97 балів	86 балів	97 балів
Теми лекцій	1. Методологія коучингу – 1 бал. 2. Види коучингу – 1 бал.	3. Етичні стандарти та компетенції коуча – 1 бал.	4. Структура коучингової сесії – 1 бал.	5. Основні технології коучингу – 1 бал.
Кількість балів	2 бали	1 бал	1 бал	1 бал
Теми семінарських занять	1. Види коучингу – 11 балів.	2. Трансформаційна комунікація – 11 балів.		3. Особливості та інструменти коучингу – 11 балів.
Кількість балів	11 балів	11 балів		11 балів
Теми практичних занять	1. Коуч сесія « В новий рік без метушні» – 11 балів. 2. Коучингова технологія «Питання за шкалою» – 11 балів. 3. «Колесо життєвого балансу» – 11 балів. 4. Стратегія творчості Уолта Діснея – 11 балів. 5. Ранкові та вечірні питання – 11 балів.	6. Методика проведення SWOT-аналізу – 11 балів. 7. Модель GROW у коучингу – 11 балів. 8. Постановка мети по СМАРТ – 11 балів. 9. Трьохелементна модель коучингу "3D коучинг" (СЕС) – 11 балів. 10. Модель PRO ( Дж. Лоулі і П. Томпкінс) – 11 балів.	11. Фрірайтинг у коучингу – 11 балів. 12. «Ціннісний образ себе» – 11 балів. 13. Змініть рамку, або що таке рефреймінг – 11 балів. 14. Лінія часу в коучингу – 11 балів. 15. Піраміда логічних рівнів – 11 балів.	16. Сімокрокова стратегія самокоучингу (self-coaching) – 11 балів 17. Декартові питання – 11 балів 18. Робота зі стресом – 11 балів 19. «Вилон гремлінів» – 11 балів. 20. Техніка модифікації досвіду – 11 балів.
Кількість балів	55 балів	55 балів	55 балів	55 балів
Самостійна робота	Опорно-логічна схема – 5 балів	Опорно-логічна схема – 5 балів	Вправа – 5 балів	Технологія коучингу – 5 балів
Кількість балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів
Рейтингові бали	Загальна кількість балів – 378. Коефіцієнт – 3,78			
Підсумковий контроль	Залік			

## 8. Рекомендовані джерела

### Основна література:

1. Аткинсон Мэрилин, Чоис Т. Рае Пошаговая система: Наука и искусство коучинга / Пер. с англ. - К.: Companion Group, 2009. - 208 с.
2. Коактивный коучинг. Учебник / Лаура Уитворт, Генри Кимси-Хаус, Фил Сэндал – Режим доступу: [www.lib.eliseeva.com.ua](http://www.lib.eliseeva.com.ua)
3. Нежинська О. О. Н 43 Основи коучингу : навчальний посібник / О. О. Нежинська, В. М. Тименко. – Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. – 220 с. : іл.

### Додаткова література:

1. Дауни М. Эффективный коучинг: уроки коуча коучей. – М.: Добрая книга. – 288 с. – Режим доступу: <https://marketing.wikireading.ru/38200>
2. Котовська І. Коучинг як новий метод управління персоналом [Електронний ресурс] Соціально-економічні проблеми і держава. — 2016. – Вип. 1 (14). – С. 178-184. – Режим доступу до журн.: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2016/16kivhrm.pdf>.
3. Ключевые компетенции ICF для разных уровней сертификации коучей – Режим доступу: <http://54erfolg.ru/assets/files/Klyuchevie-kompetencii-koucha.pdf>
4. Томашек Н. Системный коучинг. Целеориентированный подход в консультировании / Пер. с нем. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2008. - 176 с
5. Рыбкин И., Падар Э. Системно-интегративный коучинг: Концепты, технологии, программы. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2009. – 448 с. – Режим доступу: [www.koob.ru/rybkin](http://www.koob.ru/rybkin)
6. Шмітт Ерік Емманюель «Оскар і рожева пані». – Режим доступу: <https://www.ukrlib.com.ua/world/printit.php?tid=8504>