

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А. П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ С. А. Петрушенко
«20» мая 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины
Психотерапия и коучинг**

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Направленность (профиль) программы бакалавриата
37.03.01.02 Психологическое консультирование и коучинг

Для набора 2025 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА психологии**Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
	7 4/6			
Неделя				
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	22	22	22	22
Лабораторные	22	22	22	22
Практические	42	42	42	42
Итого ауд.	86	86	86	86
Контактная работа	86	86	86	86
Сам. работа	94	94	94	94
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	216	216	216	216

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 протокол № 9.

Программу составил(и): канд. психол. наук, Зав. каф., Холина О.А.; канд. психол. наук, Доц., Дуганова Юлия Константиновна

Зав. кафедрой: Холина О. А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование базовых знаний о теоретических основах психотерапевтических подходов и методах практической психотерапевтической работы психолога, формирование представлений о теоретических основах, целях, принципах коучинга и приобретение опыта использования техник коучинга в практической деятельности психолога.
-----	---

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПК-2:	Способен осуществлять индивидуальный и групповой коучинг, управления коммуникацией, администрирования бизнес-процессов и обеспечения работы с персоналом в организациях разного типа
ПК-2.1:	Разрабатывает программы индивидуального и группового коучинга, управления коммуникацией, администрирования бизнес-процессов и обеспечения работы с персоналом в организациях разного типа
ПК-2.2:	Проводит индивидуальный и групповой коучинг, управляет коммуникацией, администрирует бизнес-процессы и обеспечивает работу с персоналом в организациях разного типа

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:	
Теоретические основы психотерапии и коучинга. (соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Методы диагностики психологического состояния клиентов.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Современные подходы и техники индивидуальной и групповой работы.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Принципы эффективного общения и построения коммуникаций.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Основы администрирования бизнес-процессов и управления персоналом.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Нормативно-правовую базу регулирования трудовых отношений.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Особенности организации рабочих процессов и командообразования.(соотнесено с индикатором ПК-2.2)	
Механизмы мотивации сотрудников и повышения эффективности труда.(соотнесено с индикатором ПК-2.2)	
Технологии оценки и развития компетенций персонала.(соотнесено с индикатором ПК-2.2)	
Уметь:	
Применять методы психологической помощи и поддержки клиентам.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Организовывать и проводить индивидуальные консультации и групповые сессии.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Управлять межличностными конфликтами и разрешать коммуникативные проблемы.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Разрабатывать стратегии улучшения взаимодействия внутри команды.(соотнесено с индикатором ПК-2.2)	
Оценивать эффективность применяемых методов и подходов.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Администрировать процессы подбора, адаптации и профессионального роста сотрудников.(соотнесено с индикатором ПК-2.2)	
Осуществлять мониторинг показателей производительности и удовлетворенности работников.(соотнесено с индикатором ПК-2.2)	
Создавать условия для реализации потенциала каждого сотрудника.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Владеть:	
Владение техниками активного слушания и эмпатии.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Умение формировать доверительные отношения с клиентами и коллегами.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Компетентность в диагностике эмоциональных состояний и мотиваций участников процесса.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Организация продуктивного рабочего пространства и атмосферы сотрудничества.(соотнесено с индикатором ПК-2.1)	
Создание условий для творческого самовыражения и личного роста.(соотнесено с индикатором ПК-2.2)	
Эффективная работа с информацией и аналитическими инструментами.(соотнесено с индикатором ПК-2.2)	
Применение современных технологий в управлении проектами и кадрами.(соотнесено с индикатором ПК-2.2)	
Построение эффективной обратной связи и развитие культуры наставничества.(соотнесено с индикатором ПК-2.2)	

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Введение в психотерапию и коучинга

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Общие вопросы психотерапии» 1.1.1. Предмет, задачи и цели психотерапии. 1.1.2. Дифференциация индивидуального и группового подходов в психотерапевтической практике.	Лекционные занятия	9	2	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.2	Классификация подходов к оказанию психотерапевтической помощи: содержательно-ориентированный и процессуально-ориентированный подходы. Степень воздействия терапевтической процедуры на личность пациента, условия эффективности терапии.	Лекционные занятия	9	2	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2

1.3	Понятие о методах психотерапии . Классификация методов психотерапии . Из истории развития психотерапии . Назначение, область использования и особенности проведения различных видов психотерапии	Лекционные занятия	9	2	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.4	Исторический экскурс. Использование суггестивных приемов и техник в древности. Начало научного периода изучения суггестивной терапии в 16 веке. Лечение магнитами Парацельса. Месмер и теория животного магнетизма. Ее оценка Французской академией наук (1774 г.). Открытие де Пьонсежюром (1818) явления сомнамбулизма и вербального внушения. Работы Д.Брейда (1840-е гг.) и теория моноидеизма. Комиссия Французского биологического общества по поводу работ Бюрка (1876) и формирование Парижской (Шарко, Сальпетриер) и Нансйской (Бернгейм) школ. Победа школы Бернгейма (1889). История суггестивной практики в России. Работы Павлова.	Лекционные занятия	9	4	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.5	Общая характеристика коучинга Понятие коучинга. История происхождения термина и вида деятельности. Отличие коучинга от консультирования и психотерапии. Преимущества коучинга как вида психологической помощи. Элементы коучинга: личность коуча, личность ведомого, организационно культурная среда, технология коучинга, соотношение между ними. Принципы коучинга. Принципы позитивности, включенности, совместности успеха, активности и ответственности, творчества, осознания личных ресурсов, системности.	Лекционные занятия	9	4	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.6	Структура коучинговой сессии Этапы коучинга: различные модели. Этапы коучинга по М.Б. О Нил: заключение контракта, планирование деятельности, коучинг по ходу деятельности, подведение итогов. Алгоритм коучинговой сессии. Колесо планирования. Формулировка целей коучинговой сессии. Уровни целей. Определяющие цели, цели рабочего процесса, цели человеческих отношений, личные цели. Структурирование процесса коучинга по уровням целей. Измерение результатов цели. Ориентация клиента на принятие ответственности.	Лекционные занятия	9	4	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.7	Основные техники в коучинге.Схема «GROW» и ее развитие. Применение схемы SMART. Работа с «Логическими уровнями». Четыре стадии достижения цели. Шкалирование и китайское меню – как методы в коучинге. Формула Бекхарда. Противостояние страхам в коучинге. Работа с метафорой в коучинге. Техника Уолта Диснея «Мечтатель, реалист, критик». Использование техник эмпатического и рефлексивного слушания на различных этапах коучинга. Приемы операционализации, конфронтации, неотсроченной обратной связи.	Лекционные занятия	9	4	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.8	Этапы формирования психотерапии как отдельной отрасли психологического знания» 2.1. Судьба психотерапевтических воззрений 20 столетия. 2.2. Социальный статус психотерапии как наиболее актуальный в современном мире. 2.3. История и эволюция психотерапевтических направлений как ценнейший материал для теоретической рефлексии	Практические занятия	9	2	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.9	Концепция психодинамической терапии, ее преобразования. 2.1. Истоки психодинамической терапии. 2.2. Групп-аналитическая терапия. 2.3. Индивидуальная психология Альфреда Адлера. 2.4. Первичная психотерапия Артура Янова.	Практические занятия	9	2	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.10	Психоанализ З.Фрейда. Основные понятия. Функциональная схема личности: сознательное, предсознательное и бессознательное. Теория драйвов: либидо и мортидо, катексис. Структурная схема личности: оно, Я и сверх-Я. Теория психосексуального развития: оральная, анальная, эдипов, латентный и генитальный периоды. Механизмы психологической защиты. Средства и способы лечения. Регрессия. Перенос и контрперенос. Сопротивление. Рабочий альянс. Основное правило. Техника толкования. Глубинная психотерапия Юнга. Основные понятия. Экстро-, интроверсия. Психические функции:	Практические занятия	9	2	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2

	ощущение и интуиция как способы получения фактов, мышление и чувства как способы принятия решения. Коллективное бессознательное и концепция архетипов.				
1.11	Индивидуальная психотерапия Адлера. Основные понятия. Неполноценность и компенсация. Комплекс неполноценности. Борьба за превосходство. Понятие о жизненной цели. Работа, дружба и любовь как жизненные цели. Жизненный стиль как индивидуальный способ достижения жизненных целей. Органическая неполноценность, избалованность и отверженность как причины деформации жизненного стиля. Способы преодоления чувства неполноценности: успешная компенсация, сверхкомпенсация, уход в болезнь	Практические занятия	9	2	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.12	Общая характеристика коучинга Понятие коучинга. История происхождения термина и вида деятельности. Отличие коучинга от консультирования и психотерапии. Преимущества коучинга как вида психологической помощи. Элементы коучинга: личность коуча, личность ведомого, организационно культурная среда, технология коучинга, соотношение между ними. Принципы коучинга. Принципы позитивности, включенности, совместности успеха, активности и ответственности, творчества, осознания личных ресурсов, системности.	Практические занятия	9	4	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.13	Структура коучинговой сессии Этапы коучинга: различные модели. Этапы коучинга по М.Б. О Нил: заключение контракта, планирование деятельности, коучинг по ходу деятельности, подведение итогов. Алгоритм коучинговой сессии. Колесо планирования. Формулировка целей коучинговой сессии. Уровни целей. Определяющие цели, цели рабочего процесса, цели человеческих отношений, личные цели. Структурирование процесса коучинга по уровням целей. Измерение результатов цели. Ориентация клиента на принятие ответственности.	Практические занятия	9	6	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.14	Работа с сопротивлением в коучинге. Виды подстроек в коучинге. Особенности ведения расспроса в коучинге. Типы вопросов. Ведение клиента с помощью вопросов. Исследование ситуаций и препятствий на пути достижения цели.	Практические занятия	9	6	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.15	Основные техники в коучинге.Схема «GROW» и ее развитие. Применение схемы SMART. Работа с «Логическими уровнями». Четыре стадии достижения цели. Шкалирование и китайское меню – как методы в коучинге. Формула Бекхарда. Противостояние страхам в коучинге. Работа с метафорой в коучинге. Техника Уолта Диснея «Мечтатель, реалист, критик». Использование техник эмпатического и рефлексивного слушания на различных этапах коучинга. Приемы операционализации, конфронтации, неотсроченной обратной связи.	Практические занятия	9	6	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.16	Основные техники в коучинге.Схема «GROW» и ее развитие. Применение схемы SMART. Работа с «Логическими уровнями». Четыре стадии достижения цели. Шкалирование и китайское меню – как методы в коучинге. Формула Бекхарда. Противостояние страхам в коучинге. Работа с метафорой в коучинге. Техника Уолта Диснея «Мечтатель, реалист, критик». Использование техник эмпатического и рефлексивного слушания на различных этапах коучинга. Приемы операционализации, конфронтации, неотсроченной обратной связи.	Практические занятия	9	6	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.17	Подведение итогов и оценка эффективности коучинговой сессии. Фаза подведения итогов. Соотнесение результатов с целями. Формирование плана дальнейших шагов. Подведение итогов коучинга с «трудными» клиентами. Критерии эффективности коучинга. Процедура оценки эффективности. Оценка достижений целей коучинга. Оценка эффективности коуча. Обратная связь в процессе коучинга и при его завершении. Анализ сильных и слабых сторон.	Практические занятия	9	6	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.18	Экзистенциально-гуманистическая психотерапия эмпирическая концепция возвеличивающая человека с целью нивелировки его отчуждения, и поощряющая максимально полное исследование уникальности и универсальности его природы. Интраперсональное и	Лабораторные занятия	9	4	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2

	трансперсональное измерения. Терапевтические изменения через переживания обычно происходят с помощью реальных, конгруэнтных межличностных взаимоотношений между пациентом и психотерапевтом.				
1.19	Экзистенциальная психодинамика. Экзистенциальный подход как акцент на конфликте, обусловленном конфронтацией индивидуума с данностями существования. Смерть. Смерть и тревога. Тревога смерти как парадигма психопатологии. Исключительность. Конечный спаситель. Десенсибилизация к смерти. Свобода. Ответственность как кзистенциальная проблема. Избегание ответственности и экзистенциальная вина. Ответственность и воля. Решение и выбор.	Лабораторные занятия	9	4	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.20	В. Райх – основоположник направлений телесно-ориентированной психотерапии. Понятие телесных блоков. А Лоуэн – ученик В Райха и основоположник биоэнергетики. Понятия заземление, саундинг. Арки Лоуэна, Стул Лоуэна. Другие направления и положения телесно-ориентированной психотерапии.	Лабораторные занятия	9	4	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.21	Ожидания в системе взаимоотношений «коуч-клиент». Стратегии поведения в системе «коуч-клиент». Поведенческие роли коуча. Методы воздействия на «систему клиента».	Лабораторные занятия	9	2	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.22	Первоначальные контакты и предварительный диагноз проблемы. Контрактная система в коучинге. Источники и пути сбора фактических данных. Обратная связь в коучинге. Поиск идей для возможного решения актуальных для организации проблем. Роль коуча-консультанта в фазе внедрения тактических рекомендаций. Обучение и подготовка кадров в организации-клиенте. Карьерный коучинг.	Лабораторные занятия	9	4	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.23	Коучинг в организационном контексте. Специфика использования коучинга в организации. Коучинг как метод развития персонала. Особенности организации и коучинговый процесс. Коучинг как стиль менеджмента: возможности и барьеры. Наставничество и коучинг.	Лабораторные занятия	9	4	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.24	Специфика групповых психотерапевтических форм. 3.1.1. Определение понятий «групповая психотерапия» и «психотерапевтическая группа». 3.1.2. Цели психотерапевтической группы, преимущества и ограничения групповой психотерапии. 3.1.3. Разнообразие психотерапевтических групп.	Самостоятельная работа	9	40	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.25	Механизмы психотерапии. 5.1.1. Единство техники терапевтического воздействия и идеологической доктрины, к которой она относится. 5.1.2. Понятие «метанавыка» (по Э.Минделл) как осознания терапевтом процесса работы с клиентом. 5.1.3. Необходимость учета характера психопатологического расстройства и структуры личности клиент. 5.1.4. Катарсис как один из универсальных терапевтических механизмов. 5.1.5. Конструирование в психотерапии.	Самостоятельная работа	9	54	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2
1.26	Подготовка к промежуточной аттестации	Экзамен	9	36	ПК-2 ПК-2.1 ПК-2.2

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Погодин И. А.	Психотерапия, фокусированная на диалоге: практическое пособие	Москва: ФЛИНТА, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103819

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
2	Балашова, С. В.	Терапевтические отношения: учебное пособие для студентов факультета клинической психологии, психологов и психотерапевтов, проходящих профессиональную переподготовку	Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2009	http://www.iprbookshop.ru/31840.html
3	Ульрих, Барке, Карин, Нор, Куприянова, И., Малаховой, Н.	Катагимно-имагинативная психотерапия: учебное пособие по работе с имагинациями в психодинамической психотерапии	Москва: Когито-Центр, 2019	http://www.iprbookshop.ru/88074.html

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Павлов И. С.	Психотерапия в практике: практическое пособие	Москва: ПЕР СЭ, 2006	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233336
2	Макаров В. В.	Психотерапия: журнал	Москва: Гениус Медиа, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=237906
3	Карпец, В. В., Дереча, Г. И.	Система мотивации больных наркологического профиля на процесс реабилитации: методические рекомендации для клинических психологов, психиатров-наркологов, психотерапевтов	Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2008	http://www.iprbookshop.ru/21868.html
4	Лайонел, Корбетт, Фролов, В. И.	Священный котел: психотерапия как духовная практика	Москва: Когито-Центр, 2014	http://www.iprbookshop.ru/51953.html
5	Робин, Хиггинс, Боковиков, А., Колегов, А.	Методы анализа клинических случаев: руководство для начинающих психотерапевтов	Москва: Когито-Центр, 2019	http://www.iprbookshop.ru/88322.html

5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<https://psytests.org> - база данных психологических тестов онлайн

5.3. Перечень программного обеспечения

OpenOffice

5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

Лабораторные занятия проводятся в компьютерных классах, рабочие места в которых оборудованы необходимыми лицензионными и/или свободно распространяемыми программными средствами и выходом в Интернет, и/или в специализированных лабораториях, предусмотренных образовательной программой.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
<p>ПК-3.1: Разрабатывает программы индивидуального и группового коучинга, управления коммуникацией, администрирования бизнес-процессов и обеспечения работы с персоналом в организациях разного типа</p>			
<p><i>Знать:</i> Основные подходы и методы психотерапии и коучинга. Принципы разработки индивидуальных и групповых программ коучинга. Методы управления коммуникациями внутри организации. Способы администрирования бизнес-процессов и управление персоналом. Основы диагностики психологического состояния сотрудников организаций различного типа. Законодательные нормы и этические принципы профессиональной деятельности в области психологии и коучинга.</p>	<p>Раскрывает основные понятия и описывает содержание основных понятий</p>	<p>Полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос; грамотное и логически стройное изложение материала при ответе на вопрос; правильное определение основных понятий; исчерпывающие ответы на уточняющие и дополнительные вопросы Количество (процент) правильно выполненных тестовых заданий</p>	<p>О – вопросы 1-6 темы, Т – 1-28 Э – 1-48 вопросы.</p>
<p><i>Уметь:</i> Проводить диагностику потребностей персонала и составлять индивидуальные планы развития сотрудников. Использовать эффективные техники мотивации и повышения</p>	<p>Анализирует Интерпретирует</p>	<p>Полнота и правильность решения практико-ориентированных заданий</p>	<p>О – вопросы 1-6 темы, ПОЗ – 1-5 Э – 1-48 вопросы.</p>

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
<p>продуктивности труда. Создавать комфортные условия для эффективной коммуникации в коллективе. Обеспечивать поддержку руководителей всех уровней в процессе принятия решений. Организовывать процессы подбора, адаптации, оценки и профессионального роста сотрудников. Оценивать эффективность разработанных программ и мероприятий.</p>			
<p><i>Владеть:</i> Навык эффективного взаимодействия с сотрудниками разных уровней иерархии. Способность организовывать командную работу и поддерживать конструктивную рабочую атмосферу. Владение современными инструментами анализа и планирования рабочего процесса. Освоение методик разрешения конфликтных ситуаций и профилактики стрессов среди работников. Готовность проводить профессиональные консультации и обучение сотрудников. Использование цифровых технологий и программного обеспечения для автоматизации процессов HR-</p>	<p>Решает практико-ориентированные задания</p>	<p>Обоснованность и правильность</p>	<p>О – вопросы 1-6 темы, Т – 1-28 Э – 1-48 вопросы.</p>

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
менеджмента и кадрового учета.			
ПК-3.2: Проводит индивидуальный и групповой коучинг, управляет коммуникацией, администрирует бизнес-процессы и обеспечивает работу с персоналом в организациях разного типа			
<p><i>Знать:</i> Теоретические основы психотерапии и коучинга, основные направления и концепции. Современные методики и технологии индивидуальной и групповой работы. Механизмы формирования эффективных коммуникаций и организационной культуры. Алгоритмы построения рабочих процессов, инструменты административного контроля и оптимизации бизнес-функций. Психологические особенности и потребности сотрудников организаций различных типов. Этику и стандарты профессиональной деятельности в сфере коучинга и психологии.</p>	<p>Раскрывает основные понятия и описывает содержание основных понятий</p>	<p>Полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос; грамотное и логически стройное изложение материала при ответе на вопрос; правильное определение основных понятий; исчерпывающие ответы на уточняющие и дополнительные вопросы</p>	<p>О – вопросы 1-6 темы, Т – 1-28 Э – 1-48 вопросы.</p>
<p><i>Уметь:</i> Применять современные методы диагностики личностных особенностей клиентов и сотрудников. Составлять индивидуальные и групповые программы коучинга, ориентированные на конкретные цели и задачи бизнеса.</p>	<p>Правильно подготовленный отчет с результатами качественно проведенного исследования.</p>	<p>Соответствие отчета требованиям, предъявляемым в задании</p>	<p>ПОЗ – 1-5</p>

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
<p>Управлять процессами коммуникации внутри коллектива, устраняя барьеры и конфликты. Эффективно взаимодействовать с руководителями и менеджерами компаний, помогая оптимизировать рабочие процессы. Администрировать внутренние процедуры организации, повышая производительность труда и качество обслуживания клиентов. Анализировать и оценивать успешность реализованных проектов и инициатив.</p>			
<p><i>Владеть:</i> Проведение диагностических исследований и оценочных процедур. Применение техник мотивационного консультирования и сопровождения изменений. Формирование и поддержание позитивной рабочей атмосферы в команде. Управление проектными группами и координация межфункциональных подразделений. Практическое применение инструментов автоматизированного управления персоналом и бизнес-процессами. Профессиональное ведение документации и отчетности согласно корпоративным стандартам.</p>			

1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

Форма контроля – экзамен / курсовая работа:

84-100 баллов (оценка «отлично»)

67-83 баллов (оценка «хорошо»)

50-66 баллов (оценка «удовлетворительно»)

0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)

2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы к экзамену по дисциплине «Психотерапия и коучинг»

1. Предмет, задачи и цели психотерапии.
2. Дифференциация индивидуального и группового подходов в психотерапевтической практике.
3. Степень воздействия терапевтической процедуры на личность пациента, условия эффективности терапии.
4. Назначение, область использования и особенности проведения различных видов психотерапии
5. Этапы формирования психотерапии как отдельной отрасли психологического знания.
6. Определение понятий «групповая психотерапия» и «психотерапевтическая группа».
7. Общая характеристика коучинга.
8. Понятие коучинга. История происхождения термина и вида деятельности. Отличие коучинга от консультирования и психотерапии.
9. Преимущества коучинга как вида психологической помощи.
10. Элементы коучинга: личность коуча, личность ведомого, организационно культурная среда, технология коучинга, соотношение между ними.
11. Принципы позитивности, включенности, совместности успеха, активности и ответственности, творчества, осознания личных ресурсов, системности.
12. Этапы коучинга по М.Б. О Нил: заключение контракта, планирование деятельности, коучинг по ходу деятельности, подведение итогов.
13. Алгоритм коучинговой сессии.
14. Формулировка целей коучинговой сессии. Уровни целей. Определяющие цели, цели рабочего процесса, цели человеческих отношений, личные цели.
15. Структурирование процесса коучинга по уровням целей. Измерение результатов цели.
16. Ориентация клиента на принятие ответственности.
17. Основные техники в коучинге.
18. Схема «GROW» и ее развитие.
19. Применение схемы SMART.
20. Работа с «Логическими уровнями». Четыре стадии достижения цели.
21. Шкалирование и китайское меню – как методы в коучинге. Формула Бекхарда.
22. Противостояние страхам в коучинге.
23. Техника Уолта Диснея «Мечтатель, реалист, критик».
24. Использование техник эмпатического и рефлексивного слушания на различных этапах коучинга.

25. Приемы операционализации, конфронтации, неотсроченной обратной связи.
26. Этапы формирования психотерапии как отдельной отрасли психологического знания.
27. Судьба психотерапевтических воззрений 20 столетия.
28. Социальный статус психотерапии в современном мире.
29. История и эволюция психотерапевтических направлений как ценнейший материал для теоретической рефлексии.
30. Концепция психодинамической терапии, ее преобразования. Истоки психодинамической терапии. Групп-аналитическая терапия.
31. Первичная психотерапия Артура Янова.
32. Психоанализ З.Фрейда. Основные понятия.
33. Глубинная психотерапия Юнга. Основные понятия.
34. Индивидуальная психотерапия Альфреда Адлера.
35. Работа с сопротивлением в коучинге. Виды подстроек в коучинге.
36. Особенности ведения расспроса в коучинге. Типы вопросов.
37. Ведение клиента с помощью вопросов. Исследование ситуаций и препятствий на пути достижения цели.
38. Подведение итогов коучинга с «трудными» клиентами.
39. Критерии эффективности коучинга. Процедура оценки эффективности.
40. Оценка достижений целей коучинга. Оценка эффективности коуча.
41. Обратная связь в процессе коучинга и при его завершении. Анализ сильных и слабых сторон.
42. Экзистенциальная психотерапия.
43. Телесно-ориентированная психотерапия.
44. Ожидания в системе взаимоотношений «коуч-клиент». Стратегии поведения в системе «коуч-клиент». Поведенческие роли коуча.
45. Первоначальные контакты и предварительная диагностика проблемы в коучинге.
46. Источники и пути сбора фактических данных в коучинге.
47. Обратная связь в коучинге.
48. Карьерный коучинг.
49. Специфика использования коучинга в организации. Коучинг как метод развития персонала.
50. Особенности организации и коучинговый процесс. Коучинг как стиль менеджмента: возможности и барьеры.
51. Наставничество и коучинг.
52. Определение понятий «групповая психотерапия» и «психотерапевтическая группа».
53. Цели психотерапевтической группы, преимущества и ограничения групповой психотерапии.
54. Механизмы психотерапии.
55. Единство техники терапевтического воздействия и идеологической доктрины, к которой она относится.
56. Понятие «метанавыка» (по Э.Минделл) как осознания терапевтом процесса работы с клиентом.

Экзаменационное задание (билет) включает 2 вопроса.

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов за экзаменационное задание – 100 (50 баллов максимально за 1 вопрос).

Критерии оценивания ответов на вопросы.

Критерии оценивания	Баллы
Изложенный материал фактически верен, наличие глубоких исчерпывающих знаний; правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе	42-50
Наличие твердых и достаточно полных знаний, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала, допускаются отдельные логические и стилистические погрешности, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы	34-41
Неполный ответ на вопросы; затрудняется ответить на дополнительные вопросы	25-33
Ответ не связан с вопросами, наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы	1-24
<i>Максимальный балл за ответ на 1 вопрос</i>	<i>50</i>

Итоговая оценка формируется из суммы набранных баллов за выполнение экзаменационного задания (2 вопроса по 50 б.) и соответствует шкале:

- 84-100 баллов (оценка «отлично»);
- 67-83 баллов (оценка «хорошо»);
- 50-66 баллов (оценка «удовлетворительно»);
- 0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»).

**Тестовые задания
по дисциплине "Психотерапия и коучинг"**

1. Что такое "психотерапия"?

А. Это вид психологической помощи людям, испытывающим трудности в отношениях и поведении, с целью улучшения их самочувствия и адаптации.

Б. Это краткосрочный тренинг для достижения конкретных целей в бизнесе и личной жизни.

В. Это исключительно медицинская процедура лечения болезней нервной системы.

Г. Это самостоятельная работа человека над своим развитием и изменением своего поведения.

2. Какой тип взаимоотношений характерен для классического психоанализа?

А. Равноправное партнерство терапевт-клиент.

Б. Терапевт выступает в роли наставника, задающего четкие инструкции.

В. Активное участие клиента и поддержка самостоятельного осознания проблем.

Г. Клиент занимает пассивную позицию, терапевт интерпретирует происходящее.

3. Какие ключевые этапы входят в структуру сессий коучинга?

А. Подготовка вопроса → Поиск ресурсов → Решение проблемы → Закрепление результата.

Б. Установление контакта → Постановка целей → Реализация плана → Обратная связь.

В. Выявление проблемы → Понимание причины → Изучение альтернатив → Выбор решения.

Г. Прояснение ситуации → Постановка целей → Разработка стратегии → Оценка результатов.

4. Кто является основоположником гештальт-терапии?

- А. Альфред Адлер.
- Б. Фредерик Перлз.
- В. Милтон Эриксон.
- Г. Виктор Франкл.

5. Что означает термин "фрустрация" в психологии?

- А. Чувство удовлетворения от достигнутых успехов.
- Б. Полное расслабление и отдых организма.
- В. Блокировка желаний и потребностей, приводящая к чувству неудовлетворенности.

Г. Возбуждение, вызванное стрессовыми ситуациями.

6. Какой подход предполагает активную роль самого клиента в принятии решений и поиске путей преодоления трудностей?

- А. Психодинамический подход.
- Б. Экзистенциальный подход.
- В. Гуманистический подход.
- Г. Поведенческая терапия.

7. Какова основная задача психотерапевта в экзистенциальной терапии?

- А. Оказывать прямое воздействие на поведение клиента.
- Б. Помогать клиенту обрести смысл жизни и осознать ответственность за свою судьбу.

В. Объяснять клиентам влияние детства на их настоящее состояние.

Г. Исправлять ошибочные убеждения пациентов посредством логики и рациональных аргументов.

Правильный ответ: Б.

8. Основоположниками какого метода являются Абрахам Маслоу и Карл Роджерс?

- А. Биологическая обратная связь.
- Б. Групповая динамика.
- В. Поведенческая модификация.
- Г. Гуманистическая психология.

9. Какой метод используется в когнитивно-поведенческой терапии для изменения негативного мышления?

- А. Самостоятельная интерпретация пациентом событий.
- Б. Оперативное вмешательство терапевта в жизнь пациента.
- В. Заполнение дневников наблюдений и выявление ложных установок.
- Г. Назначение лекарственных препаратов.

10. Что значит понятие "контракт" в психотерапии?

А. Документальное соглашение между врачом и пациентом о порядке оплаты услуг.

Б. Устная договоренность между участниками терапевтического процесса о целях, сроках и правилах взаимодействия.

В. Договоренность клиента с самим собой изменить свое поведение.

Г. Обязательство клиента регулярно посещать терапию.

11. Для кого характерно представление о "голосах совести" и "идеальном Я" в теориях Карла Юнга?

- А. Для архетипов персоны и тени.
- Б. Для комплексов неполноценности и превосходства.
- В. Для анимы и анимуса

.Г. Для эго и суперэго.

12. Коучинг отличается от традиционной психотерапии тем, что...

А. Цель коучинга — устранить симптомы заболевания, тогда как психотерапия направлена на развитие потенциала клиента.

Б. Коучинг фокусируется преимущественно на прошлом опыте, а психотерапия нацелена на будущее.

В. Психотерапия имеет долгосрочную перспективу, тогда как коучинг чаще всего краткосрочен и нацелен на решение конкретной задачи.

Г. Психотерапия больше занимается личностным ростом, а коучинг направлен на лечение заболеваний.

13. Согласно модели SMART, какой критерий отсутствует в постановке целей?

А. Конкретность.

Б. Измеримость.

В. Ограниченность временем.

Г. Общедоступность.

14. Что такое "перенос" в классическом психоанализе?

А. Бессознательный перенос чувств и эмоций, изначально относящихся к другим значимым фигурам прошлого, на фигуру терапевта.

Б. Возможность терапевта передать пациенту свои чувства и эмоции.

В. Перемещение пациента из одной группы терапии в другую.

Г. Передача полномочий от врача другому специалисту.

15. Основной задачей какой формы терапии является помощь человеку справиться с утратой близкого человека?

А. Арт-терапия.

Б. Телесно-ориентированная терапия.

В. Индивидуальная психотерапия горя.

Г. Логотерапия.

16. Кто впервые предложил концепцию "клиент-центрированной терапии"?

А. Зигмунд Фрейд.

Б. Альберт Эллис.

В. Карен Хорни.

Г. Карл Роджерс.

17. Что является основной целью процессуальной терапии Арнольда Минделла?

А. Раскрытие внутренних возможностей клиента путём раскрытия скрытого опыта тела.

Б. Лечение неврозов и депрессии медикаментозными средствами.

В. Расширение сознания пациента методами гипнотического воздействия.

Г. Коррекция нарушений пищевого поведения.

18. Назовите ключевой принцип экзистенциальной психотерапии Ирвина Ялома.

А. Поддержка независимости клиента.

Б. Преодоление страха смерти и обретение смысла жизни.

В. Исследование детских травм и семейных моделей поведения.

Г. Увеличение креативности клиента через творческую деятельность.

19. При каком подходе используются упражнения и визуализации для снятия мышечного напряжения и релаксации?

А. Транзакционный анализ.

Б. Нейролингвистическое программирование.

- В. Прогрессивная мышечная релаксация Джекобсона.
Г. Краткосрочная семейная терапия.
20. Какой метод психотерапии основан на работе с подсознанием с использованием образов и символов?
- А. Экзистенциальная терапия.
Б. Игровая терапия.
В. Духовная практика.
Г. Символдрама.
21. Какие три аспекта составляют основу коучинга?
- А. Четкая постановка целей, выбор методов, регулярная оценка прогресса.
Б. Постоянное обучение, постоянное совершенствование, соблюдение стандартов профессионализма.
В. Творческое мышление, критическое восприятие, адаптивные способности.
Г. Совместная разработка целей, создание условий для успеха, поддержка автономии клиента.
22. Что обозначают буквы WOOP в технике целеполагания?
- А. Желаемое, препятствия, результаты, обязательства.
Б. Хотел бы, ожидал, получил, осознал.
В. Хочу, препятствие, образ желаемого будущего, план действий.
Г. Мысли, ощущения, переживания, ожидания.
23. Почему важно учитывать культурные различия в практике психотерапии и коучинга?
- А. Чтобы избежать нарушения закона.
Б. Потому что разные культуры предполагают разные способы восприятия и выражения эмоций.
В. Так проще организовать международную конференцию.
Г. Потому что западная культура доминирует в мире психотерапии.
24. По мнению кого была разработана концепция внутреннего ребенка в психотерапии?
- А. Луизы Хей.
Б. Джона Брэдшоу.
В. Вирджинии Сатир.
Г. Вильгельма Райха.
25. Отметьте правильное утверждение о "гипотезе ресурса":
- А. Она утверждает, что человек должен полагаться исключительно на внешние ресурсы для решения своих проблем.
Б. Данная гипотеза гласит, что внутренняя сила и потенциал человека достаточны для самостоятельного решения жизненных задач.
В. Предполагается, что внешний мир не оказывает влияния на внутреннее состояние человека.
Г. Ресурсы, доступные человеку извне, абсолютно бесполезны.
26. Какой из методов является ключевым инструментом работы в гештальт-терапии?
- А. Свободные ассоциации
Б. Фокусировка внимания на здесь-и-сейчас
С. Аналитический разбор сновидений
Д. Работа с внутренним ребенком
27. Какое направление в коучинге направлено на достижение целей клиента путем постановки вопросов и активного слушания?
- А. Трансформационный коучинг
Б. Рациональный коучинг
С. Интервенционный коучинг

- D. Процессуально-ориентированный коучинг
28. К какому типу относится метод поведенческой терапии, направленный на изменение негативных автоматических мыслей пациента?
- A. Метод систематической десенсибилизации
 - B. Техника когнитивной реструктуризации
 - C. Гипнотерапия
 - D. Эмоционально-образная терапия
29. Как называется этап в коучинге, на котором клиент осознаёт своё текущее положение относительно поставленных целей?
- A. Постановка целей
 - B. Планирование действий
 - C. Оценка текущего положения
 - D. Коррекция поведения
30. Какие качества наиболее важны для успешного коуча?
- A. Эмпатия, активное слушание, умение устанавливать доверительные отношения
 - B. Авторитаризм, директивность, жёсткость требований
 - C. Строгость, требовательность, контроль над клиентом
 - D. Холодность, отстранённость, формальность общения
31. Основной принцип гуманистической психотерапии заключается в следующем утверждении:
- A. Каждый человек обладает внутренней способностью к саморазвитию и самореализации
 - B. Только специалист способен определить путь решения проблемы клиента
 - C. Человек бессилён перед своими проблемами и нуждается в постоянном контроле терапевта
 - D. Все клиенты одинаковы, независимо от своей индивидуальности
32. Кто разработал технику «коучинга через диалог» («глубокий разговор»)?
- A. Карл Роджерс
 - B. Томас Гордон
 - C. Стивен Кови
 - D. Джон Уитмор
33. Согласно теории транзактного анализа Эрика Берна, какая роль соответствует состоянию взрослого человека?
- A. Родитель
 - B. Взрослый
 - C. Ребёнок
 - D. Наблюдатель
34. Основная цель когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии состоит в...
- A. Повышении самооценки клиента
 - B. Понимании глубинных подсознательных конфликтов
 - C. Изменении искажённых убеждений и стереотипов мышления
 - D. Улучшении эмоционального фона
35. Важнейший инструмент процесса коучинга — это:
- A. Установка чётких рамок сессии
 - B. Прямая инструкция клиенту
 - C. Вопросы, направленные на осознанность и понимание себя
 - D. Директивное руководство действиями клиента

Инструкция. Обучающемуся предлагается дать ответы на 30 тестовых заданий, сгенерированных случайным образом из представленных выше.

Критерии оценивания. Максимальное количество баллов – 30:

Критерии оценивания выполнения одного тестового задания	Баллы
Обучающийся ответил правильно на тестовое задание	1
Обучающийся не ответил правильно на одно тестовое задание	0
<i>Максимальный балл за выполнение тестового задания</i>	<i>1</i>

Практико-ориентированные задания

Практическое задание №1: Разбор кейса

Студентам предлагается подробный случай из реальной практики (например, ситуация конфликта в семье или проблема низкой самооценки). Необходимо проанализировать ситуацию с точки зрения выбранного подхода (когнитивный, экзистенциальный, гештальт-подход и др.) и предложить рекомендации по решению проблемы. Студенты формулируют гипотезы, выявляют мотивы и потребности участников, разрабатывают стратегию вмешательства.

Практическое задание №2: Моделирование беседы

Группа делится на пары. Один студент играет роль клиента, второй — терапевта или коуча. Задача — провести реалистичную беседу, применив полученные навыки активного слушания, эмпатии, рефлексивного анализа и техники задавания открытых вопросов. После каждого сеанса проводится обсуждение, в ходе которого участники обмениваются впечатлениями и получают обратную связь друг от друга.

Практическое задание №3: Создание программы коучинга

Задача студентов — разработать программу коучинга индивидуально или для группы. Программа должна включать постановку целей, шаги по достижению этих целей, критерии оценки эффективности, а также возможные риски и пути минимизации последствий неудач. Пример задачи: создать программу персонального коучинга для руководителя, стремящегося повысить личную эффективность и лидерские качества.

Практическое задание №4: Самооценка и рефлексивная техника

Каждый студент проводит анализ собственных сильных сторон и зон развития, используя проверенные методы (модели GROW, SWOT-анализ, шкалы ценностей и приоритетов). Затем формируются персональные планы развития, включающие мероприятия, сроки исполнения и показатели успеха. Через определенное время (месяц, квартал) производится повторная самооценка и коррекция планов.

Практическое задание №5: Проект группового занятия

Студенты создают сценарий и проводят занятие в группе однокурсников. Занятие должно охватывать одну из актуальных тем (стрессоустойчивость, эффективное общение, тайм-менеджмент и т.п.). Важно включить интерактивные элементы (упражнения, ролевые игры, дискуссии), обеспечивающие вовлеченность аудитории и глубокое усвоение материала.

Практическое задание №6: Ролевая игра ("Семейная консультация")

Студенты разыгрывают сценарии семейной консультации, демонстрируя владение техникой структурированного интервью, определение динамики семьи, выявления скрытых ролей членов семьи и составление рекомендаций по улучшению семейного климата. Завершается игрой обсуждением, почему были выбраны именно такие действия и какими могли бы быть альтернативные варианты.

Практическое задание №7: Экспериментальные исследования

Предлагается проведение небольшого эксперимента с участием добровольцев (например, проверка влияния позитивных аффирмаций на уровень стресса или исследование связи стиля руководства с уровнем удовлетворённости работой подчинённых). Задание включает разработку гипотез, сбор данных, обработку полученных сведений и выводы.

Практическое задание №8: Написание отзыва после прохождения консультации

Каждому студенту предлагается пройти хотя бы одно консультационное занятие у другого участника группы. После окончания занятия пишется отзыв, содержащий описание хода встречи, положительные стороны и моменты, нуждающиеся в улучшении. Отзывы собираются преподавателем и становятся основой обратной связи для всей группы.

Практическое задание №9: Открытая дискуссия

Преподаватель инициирует открытое обсуждение актуальной темы (проблемы современного общества, тема ответственности родителей, воспитания детей и т.д.). Группа разделяется на две подгруппы с противоположными позициями, каждая из которых защищает свою точку зрения. Преподаватель следит за соблюдением правил ведения спора и подводит итоги обсуждения.

Критерии оценивания:

При текущем контроле (собеседовании на практических занятиях) за выполнение каждого практико-ориентированного задания студент может получить максимально 2 балла (18 баллов в совокупности)

2- балла выставляется студенту, если задание выполнено без ошибок, демонстрируется наличие практического навыка в области изучаемого вопроса, грамотное и свободное изложение материала, содержит выводы, логично вытекающие из текста задания;

1- балла выставляется студенту, если задание выполнено без ошибок, демонстрируется наличие практического навыка в области изучаемого вопроса, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; содержит выводы, логично вытекающие из текста задания;

0- баллов выставляется студенту, если задание выполнено с ошибками, отмечается наличие недостаточных знаний в рамках темы.

Темы лабораторных работ

Лабораторная работа №1: Психодиагностика клиента

Цель занятия:

Изучение основных методов психологической диагностики клиентов.

Краткое содержание:

Студенты осваивают базовые методики психодиагностики, учатся проводить интервьюирование, анкетирование и тестирование для выявления личностных особенностей, эмоционального состояния и мотиваций клиента.

Лабораторная работа №2: Методы снятия стресса и релаксации

Цель занятия:

Освоение техник управления стрессом и расслабления.

Краткое содержание:

Практическое освоение методик релаксационных упражнений, дыхательных практик, визуализации, аутотренинга и телесно ориентированных подходов, направленных на снижение уровня тревожности и напряжения.

Лабораторная работа №3: Техники мотивации и постановки целей

Цель занятия:

Обучение методикам эффективного целеполагания и повышения мотивации клиента.

Краткое содержание:

Разбор ключевых моделей постановки целей SMART, GROW, SWOT-анализа, практика формулирования конкретных и достижимых целей вместе с клиентом, развитие навыков внутренней мотивации и преодоления барьеров.

Лабораторная работа №4: Основы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)

Цель занятия:

Знакомство с основами КПТ и приобретение практических навыков.

Краткое содержание:

Работа с автоматическими мыслями, искажениями восприятия реальности, техника рефрейминга негативных установок, обучение изменению поведения путем позитивных подкреплений и поведенческих экспериментов.

Лабораторная работа №5: Коучинговые техники развития уверенности и самооценки

Цель занятия:

Формирование понимания важности здоровой самооценки и уверенного поведения.

Краткое содержание:

Использование коучинговых инструментов, направленных на повышение уверенности клиента, осознание собственных ресурсов и способностей, методы обратной связи и поддержка самопринятия.

Лабораторная работа №6: Работа с внутренними конфликтами и кризисами

Цель занятия:

Развитие навыков поддержки клиента в ситуациях внутреннего конфликта и кризиса.

Краткое содержание:

Анализ внутренних конфликтов и ситуаций неопределенности, разработка стратегии принятия решений, знакомство с техниками примирения противоречивых желаний и потребностей, использование гештальт-терапии и экзистенциального подхода.

Лабораторная работа №7: Групповая динамика и групповая терапия

Цель занятия:

Ознакомление с особенностями группового взаимодействия и ролью ведущего группы.

Краткое содержание:

Проведение тренингов и ролевых игр для изучения динамики группы, способов разрешения межличностных конфликтов, форматов терапевтической группы и руководства процессом групповой работы.

Лабораторная работа №8: Работа с негативными эмоциями и чувствами вины и стыда

Цель занятия:

Приобретение навыков коррекции негативных эмоций и чувств.

Краткое содержание:

Методики проработки чувства вины, тревоги, депрессии, понимание механизмов возникновения негативных переживаний, изучение техник прощения себя и других, снятие психологического груза прошлого опыта.

Лабораторная работа №9. Семинар-практикум

Организуется семинар на заданную тему (например, психотерапия «за» и «против»). Участники выступают докладчиками, ведущими просветительскую работу для широкой аудитории.

Критерии оценивания:

При текущем контроле за выполнение каждой лабораторной работы студент может получить максимально 2 балла (18 баллов в совокупности)

2- балла выставляется студенту, если задание выполнено без ошибок, демонстрируется наличие практического навыка в области изучаемого вопроса, грамотное и свободное изложение материала, содержит выводы, логично вытекающие из текста задания;

1- балла выставляется студенту, если задание выполнено без ошибок, демонстрируется наличие практического навыка в области изучаемого вопроса, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; содержит выводы, логично вытекающие из текста задания;

0 - баллов выставляется студенту, если задание выполнено с ошибками, отмечается наличие недостаточных знаний в рамках темы.

Темы рефератов

1. Профессионально важные качества коуча и пути их совершенствования.
2. Личность коуча: требования к личности коуча, личностные ограничения.
3. Этика коуча.
4. Противостояние страхам в коучинге.
5. Критерии эффективного коучинга.
6. Процесс целеполагания в самоменеджменте.
7. Техники самоменеджмента в управлении временем.
8. Правила постановки задач.
9. Деятели отечественной научной организации труда: современный подход.
10. Стиль работы и рациональная организация труда.
11. Управление стрессами как элемент рациональной организации собственной трудовой активности.
12. Определение жизненных приоритетов в контексте постановки профессиональных задач.
13. Поглотители времени в контексте делового этикета.
14. Основные причины нерационально потраченного времени.
15. Правила личной организованности и самодисциплины.
16. Способы расслабления и обретения спокойствия.
17. Технология планирования по методу Альпы.
18. Делегирование полномочий. Его основные цели.
19. Основные правила экономии рабочего времени.
20. Процесс определения жизненных целей.

Критерии оценки:

При текущем контроле за подготовку реферата и выступление в нем в сопровождении презентации студент может получить максимально 10 баллов.

8-10 баллов выставляется студенту, если ответ полный, подробный, с научно обоснованными, развернутыми выводами, использование научной терминологии, демонстрируется наличие глубоких исчерпывающих знаний в области изучаемого вопроса, грамотное и логически стройное изложение материала.

4-7 балла выставляется студенту, если отмечается наличие знаний в рамках темы не в полном объеме; допускаются отдельные логические погрешности с отдельными ошибками.

1-3 балла выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, но он неполный, недостаточный, содержатся ошибки в использовании научной терминологии.

Вопросы для собеседований на практических занятиях

1. Основы психотерапии

Что такое психотерапия и какими методами она отличается от консультирования?
Какие существуют основные подходы и направления современной психотерапии?
Какова роль эмпатии и эмоционального контакта в терапевтическом процессе?
Чем когнитивно-поведенческая терапия отличается от гуманистической терапии?
Опишите процесс диагностики и оценки клиента перед началом психотерапевтического вмешательства.

2. Психодинамические подходы

Объясните основы психоанализа Фрейда и принципы глубинной психологии Юнга.
Приведите конкретные техники интерпретаций сновидений и свободных ассоциаций.
Какие механизмы психологической защиты чаще всего используются клиентами?
Назовите ключевые концепции объектных отношений и теории привязанности Боулби.
Обсудите разницу между индивидуальной терапией и групповым форматом работы.

3. Когнитивные и поведенческие методы

Перечислите наиболее известные методики когнитивной реструктуризации.
Расскажите о принципах систематической десенсибилизации и экспозиции.
Когда применяется техника позитивных утверждений («аффирмаций»)?
Как проводится мотивационное интервьюирование?
Что представляет собой рационально-эмоциональная поведенческая терапия Эллиса?

4. Гуманистический подход и экзистенциальная психология

Кто является основоположником клиент-центрированной терапии Карла Роджерса?
Почему важно поддерживать безусловное положительное отношение к клиенту?
Что значит концепция самореализации Маслоу?
Опишите феноменологию и использование методов гештальт-терапии.
Какой вклад внесла школа Франкла в развитие понимания смысла жизни и экзистенции?

5. Коучинг и консультативная практика

Определите различия между психологическим консультированием и коучингом.

Изложите главные цели и задачи бизнес-коучинга.

Для кого предназначен карьерный коучинг и каким образом он помогает людям достигать целей?

Проанализируйте модели эффективного лидерства и мотивации сотрудников.

Рассмотрите важность постановки SMART-задач в практике профессионального развития клиентов.

6. Общая характеристика психотерапии и коучинга

Что такое психотерапия и чем она отличается от коучинга?

Какие существуют базовые подходы в психотерапии (психоанализ, когнитивно-поведенческая терапия, гуманистическая терапия)?

Почему важен контракт в психотерапии и коучинге?

В чём заключаются общие принципы и цели обоих направлений?

7. Классическая психотерапия

Каково значение понятия "перенос" в психоанализе?

Опишите основные стадии психосексуального развития ребёнка по Фрейдю.

Что представляет собой механизм сопротивления в психотерапии?

Какие виды защит применяются человеком в сложных ситуациях?

Приведите пример проявления защитных механизмов.

8. Гештальт-терапия

Что такое незавершённый гештальт и как его завершение помогает человеку?

В чём суть феноменологического подхода в гештальт-терапии?

Какие типы границ выделяют в гештальт-терапии?

Приведите пример использования гештальт-эксперимента.

9. Когнитивно-поведенческая терапия

Охарактеризуйте основные идеи когнитивной терапии Аарона Бека.

Что такое автоматические мысли и как они влияют на наше самочувствие?

Как выглядит цикл дисфункциональных убеждений?

Приведите пример техники когнитивной реструктуризации.

10. Экзистенциальная терапия

Какие четыре конечные данности человеческого существования выделяет Ирвин Ялом?

Какова главная идея экзистенциальной философии в психотерапии?

Примеры распространённых экзистенциальных страхов.

Зачем нужны техники осмысления жизненного пути?

11. Особенности коучинга

Чем принципиально отличается коучинг от традиционного консультирования?

Какие главные отличия и сходства коучинга и психотерапии?

Представьте себе идеальный коучинговый контракт. Что обязательно туда войдёт?

Какую роль играют ценности и установки клиента в коучинге?

12. Модель SMART в постановке целей

Расшифруйте аббревиатуру SMART и приведите примеры целей, соответствующих каждому критерию.

Почему важна конкретизация целей в коучинге?

Предложите собственный пример smart-задачи для собственного проекта.

13. Типичные ошибки начинающих коучей

Какие типичные ошибки допускают начинающие коучи?

Приведите пример неуместного совета, данного коучем клиенту.

Может ли коуч давать советы своему клиенту и в каких случаях это уместно?

14. Этика в психотерапии и коучинге

Какие этические правила обязательны для соблюдения специалистом в области психотерапии и коучинга?

Может ли психотерапевт совмещать личные и профессиональные отношения с клиентами?

Когда и зачем нужен супервизор в работе психотерапевта?

15. Специфические техники и приёмы

Как работает техника парадоксальных намерений в терапии?

Опишите суть символдрамы и её применение в практической работе.

Что представляет собой арт-терапия и каковы её преимущества?

Какие техники телесно-ориентированной терапии применяют специалисты?

Критерии оценки:

При текущем контроле (собеседовании на практических занятиях) за ответы на одном занятии студент может получить максимально 1 баллов (15 баллов в совокупности)

Так же в течение семестра каждый студент (можно в паре) должен подготовить согласовав с преподавателем 1 семинарское, 1 практико-ориентированное и 1 лабораторное занятие.

Максимальное кол-во баллов за данный вид работы – 3 (9 баллов в совокупности), минимальное – 0.

Критерии оценки:

3- балла выставляется студенту, если ответ полный, подробный, с научно обоснованными, развернутыми выводами, использование научной терминологии, демонстрируется наличие глубоких исчерпывающих знаний в области изучаемого вопроса, грамотное и логически стройное изложение материала.

2- балла выставляется студенту, если отмечается наличие знаний в рамках темы не в полном объеме; допускаются отдельные логические погрешности с отдельными ошибками.

1- балл выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, но он неполный, недостаточный, содержательные ошибки в использовании научной терминологии.

0- баллов выставляется студенту, фактически не выполнившему задание, либо выволневшему с большим количеством недочетов, ошибок и отклонений от заданной темы.

3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения обучающихся до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен проводится по расписанию промежуточной аттестации в устном виде. Количество вопросов в экзаменационном задании (билете) – 2 вопроса. Объявление результатов производится в день экзамена. Результаты аттестации заносятся в ведомость и зачетную книжку обучающегося.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику промежуточной аттестации, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания предназначены для помощи обучающимся в освоении дисциплины.

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия;
- лабораторные занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы психологии развития и педагогической психологии, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки практического применения полученных знаний.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на вопросы по собеседованию по изучаемой теме.

В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы студентов над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий методом устного опроса или посредством тестирования. В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Студент должен готовиться к предстоящему лабораторному занятию по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза.

АУДИТОРНАЯ РАБОТА

а) ЛЕКЦИИ

По мере изучения курса дисциплины студенты ведут словарь психологических терминов. Большинство лекций начинается с повторения и закрепления освоенной ранее терминологии. В межлекционный период студенту необходимо изучать заданную литературу, знакомиться с первоисточниками, повторять лекционный материал по конспектам, пользуясь контрольными вопросами. Особое место следует уделять таблицам, схемам, данным преподавателем. Важно уяснить принцип создания таблицы, уметь свободно ориентироваться в ее содержании, иметь расширенное представление о заложенной в ней информации.

Хорошую помощь студентам окажет конспектирование заданного материала и создание собственных схем и таблиц, способствующих усвоению лекционного материала.

б) ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практические занятия относятся к аудиторным формам работы. Они предназначены для закрепления и более глубокого изучения определенных аспектов лекционного материала. Для повышения эффективности усвоения учебного материала и проведения практических занятий в активном режиме необходима самостоятельная подготовка студентов. Практические занятия организуются в форме семинаров, практикумов, а также используются смешанные формы: элементы семинаров, экспериментальных методик.

Студенты готовятся к практическим занятиям посредством изучения литературы, подготовки сообщений по отдельным темам и подтемам. Возможен выбор студентами тем в соответствии с профессиональными и личностными интересами.

Важное место занимает работа с литературой, которую можно найти в институтской, городской библиотеках, читальных залах, в кафедральной библиотеке, а также у преподавателя. Следует помнить, что поиск и доступ к литературе облегчается посредством использования справочно-библиографического аппарата, который включает в себя каталоги, картотеки, библиографические указатели, справочный фонд (словари, справочники, энциклопедии).

Можно также обратиться за поиском информации к электронным источникам, в частности, к Интернет-сети. Здесь можно использовать множество способов поиска, но, как правило, существует два наиболее оптимальных варианта: использование поисковых систем и поиск по конкретному электронному адресу.

Рекомендуется поиск современных научно-практических исследований осуществлять в журналах периодической печати: «Вопросы психологии», «Психологический журнал», «Журнал практической психологии», «Вестник РГНФ», «Мой психолог» и др. В последних номерах журнала за год печатаются тематические указатели статей.

Самостоятельная работа студентов предполагает разные формы работы: составление библиографии по определенному вопросу в алфавитном порядке, аннотирование - краткое изложение статьи или пособия (с указанием, для кого с какой целью и каким образом может быть использован текст, статья, монография), реферирование – составление обзора литературы, исследований в определенной научной области; конспектирование - краткое письменное последовательное изложение основного содержания книги, статьи, освобождённое от мелочей и повторений; составление тезисов – краткого формулирования развёрнутого высказывания или основной мысли в тексте.

в) ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

В процессе обучения в институте будущие педагоги должны научиться диагностировать уровень психического развития ребенка, подростка, взрослого, видеть его особенности, находить наиболее оптимальные условия и пути развития психических процессов, свойств личности. Лабораторные занятия предназначены для формирования у

студентов умения добывать психологическую информацию, классифицировать ее, определять ее значение, интерпретировать. Студенты участвуют в подготовке необходимого инструментария к проведению лабораторных занятий: ведут отбор необходимых методов исследования, работая с диагностическими пособиями, готовят протоколы, бланки, таблицы.

г) САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Данный вид работы позволяет не только повысить уровень научной компетентности в области научной дисциплины, но и приобрести практическую подготовку как в области самопознания и самореализации, что особенно важно для будущих педагогов, так и в области освоения средств и способов применения полученных знаний на практике в работе с детьми.

Основная организационная форма самостоятельной работы связана с подготовкой к практическим и лабораторным занятиям. Тематика практических занятий охватывает отдельные разделы программы курса и предполагает подготовку по теме с последующим активным участием на семинаре. Это становится возможным при умении студента подготовиться по теме, а также осмысленно воспринимать план занятия, логику и суть поставленных преподавателем вопросов, умение точно и связно излагать свои знания в соответствии с заданным вопросом. Ценится умение участвовать в дискуссии, развивать ее умело поставленными собственными вопросами, приводить примеры из практики, имеющие психологическое содержание, близкое теме занятия.

Подготовка рефератов

Методические рекомендации: Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Другой формой самостоятельной работы является работа индивидуально или в парах (тройках, группах) при проведении практикумов или лабораторных работ. Для того, чтобы успешно организовать свою работу, необходимо пользоваться следующими рекомендациями:

- осмыслить тему предстоящего занятия в соответствии с заданием преподавателя;
- изучить теоретический материал по лекциям и источникам, указанным преподавателем, овладеть психологической терминологией в соответствии с темой;
- для лучшего осмысления материала составить к нему краткий или расширенный план, изложить материал тезисно или законспектировать;
- ознакомиться с планом занятия и подготовить необходимые протоколы, бланки, таблицы, образцы, рекомендованные преподавателем дисциплины;

- на самом занятии внимательно ознакомиться с порядком выполнения работы и оформления полученных данных;
- представить в конце занятия устный или письменный отчет (тема и цель работы, описание методики, протокол исследования, обработка данных, анализ и интерпретация результатов).

Все формы самостоятельной работы как аудиторной, так и внеаудиторной являются формами текущего контроля. По окончании курса дисциплины студенты сдают экзамен (форма итогового контроля). К экзамену студенты готовятся в течение всей работы с преподавателем, а также самостоятельно. Вопросы к экзамену даются преподавателем в конце курса.