

ТАГАНРОГСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ
ЦЕНТР ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Утверждена
Решением Ученого совета ТИУиЭ
Протокол от 28.08. 2026 г. № 1

Председатель Ученого совета


С.Ю.Аваков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Профессиональная переподготовка

«Практическая психология и коучинг»

(540 час.)

Автор программы:
канд.психол.наук, доцент, доцент кафедры Гуманитарных дисциплин
Коновалова Надежда Владимировна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная профессиональная программа «Практическая психология и коучинг» - это комплекс основных характеристик образования, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов

1.1. Нормативные документы для разработки ДПП

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Трудовой кодекс РФ (Федеральный закон от 30.12.2001 № 197-ФЗ)
- Приказ Минобрнауки России от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»
- Постановление Правительства РФ от 22.01.2013 № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»
- Приказ Минтруда России от 12.04.2013 № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»
- Письмо Минобрнауки РФ от 22.04.2015 № ВК-1032/06 «О направлении методических рекомендаций»
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология
- Приказ Минтруда РФ от 14.09.2023 № 716Н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»
- Устав ТИУиЭ
- Локальные акты ТИУиЭ.

1.2. Характеристика профессиональной направленности ДПП

Программа ориентирована на консультационно-психологический и коучинговый тип профессиональных задач в сфере психологического сопровождения личности и групп, а также развития потенциала клиентов в личной и профессиональной сферах. Профессиональные задачи специалиста в области практической психологии и коучинга включают проведение психологической диагностики и оценки состояния клиента, оказание консультационной помощи в решении личностных, коммуникативных и профессиональных затруднений, сопровождение процессов саморазвития и целеполагания, применение коучинговых техник для раскрытия ресурсов личности, формирование стратегий достижения целей, работу по снижению уровня стресса и повышению психологической устойчивости, а также содействие в развитии навыков саморегуляции и эффективного взаимодействия в социуме. К типам профессиональных задач относятся, в том числе, диагностико-консультационный, развивающий и поддерживающий типы.

1.3. Цель реализации программы

Цель реализации ДПП – формирование у слушателей прикладных компетенций в области практической психологии и коучинга, необходимых для квалифицированного оказания психологической помощи и проведения коучинговой работы с клиентами. В том числе – для проведения первичной психологической оценки и выявления запросов клиента, подбора и применения научно обоснованных психологических и коучинговых методик, постановки совместно с клиентом реалистичных целей и разработки индивидуальных траекторий развития, сопровождения клиента на этапах реализации планов, оценки динамики

изменений, работы с сопротивлением и мотивацией, профилактики эмоционального выгорания, а также этичного и конфиденциального взаимодействия с клиентами, организациями и междисциплинарными командами по вопросам психологического благополучия и личностно-профессионального роста.

1.4. Планируемые результаты обучения

По результатам освоения ДПП слушатель должен приобрести универсальные и общепрофессиональные компетенции, установленные ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология, а также профессиональные компетенции, разработанные для целей данной ДПП на основании анализа трудовых функций и трудовых действий управленческого профиля. Конкретизация результатов освоения ПК приведена в таблицах компетенций.

Код	Формулировка компетенции и нормативная привязка
УК-1	Способен применять философские и общенаучные категории, познавательные подходы в исследовании и анализе психологических феноменов; соответствует п. 5.2 ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология
УК-2	Способен анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции и профессионального мировоззрения; соответствует п. 5.3 ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология
УК-3	Способен использовать основы экономических знаний при оценке эффективности профессиональной деятельности; соответствует п. 5.3 ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология
УК-4	Способен использовать основы правовых знаний в профессиональной деятельности, соблюдать требования законодательства в области психологии; соответствует п. 5.3 ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология
УК-5	Способен к коммуникации в устной и письменной формах на русском языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; соответствует п. 5.3 ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология
УК-6	Способен работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия; соответствует п. 5.3 ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология
ОПК-1	Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности; соответствует п. 5.5 ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология
ОПК-2	Способен использовать основные формы и методы психологической помощи (консультирование, психокоррекция, психотерапия, коучинг) при работе с различными категориями населения; соответствует п. 5.6 ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология
ОПК-3	Способен к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, к учету возрастных и индивидуальных особенностей клиентов; соответствует п. 5.7 ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология
ОПК-4	Способен к использованию основных методов психологического исследования (наблюдение, беседа, эксперимент, тестирование) при диагностике и оценке эффективности психологической и коучинговой работы; соответствует п. 5.8 ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология
ПК-1	Проводит психологическое консультирование населения с учетом возрастных, социальных и индивидуальных особенностей клиентов; соответствует трудовой функции А/01.7 Профстандарта «Психолог в социальной сфере»
ПК-2	Диагностирует психологические особенности и состояния клиентов с применением стандартизированных методик и интерпретирует полученные результаты; соответствует трудовой функции А/02.7 Профстандарта «Психолог в социальной сфере»
ПК-3	Применяет техники и модели коучинга для сопровождения клиентов в достижении личных и профессиональных целей; соответствует трудовой функции А/03.7 Профстандарта «Психолог в социальной сфере»
ПК-4	Составляет программы психологической коррекции и развития с применением эффективных методов и техник работы; соответствует трудовой функции А/04.7 Профстандарта «Психолог в социальной сфере»
ПК-5	Ведет психологическое просвещение и профилактическую работу с населением, направленную на сохранение психологического здоровья; соответствует трудовой функции В/01.6, В/02.6 Профстандарта «Психолог в социальной сфере»

ПК-6	Соблюдает этические нормы и требования профессиональной деятельности психолога и коуча, обеспечивает конфиденциальность и безопасность клиентов; соответствует трудовой функции А/01.7 Профстандарта «Психолог в социальной сфере»
ПК-7	Оформляет результаты психологической и коучинговой работы, ведет документацию и подготавливает отчетные материалы; соответствует трудовой функции А/03.7, С/02.7 Профстандарта «Психолог в социальной сфере»

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПК

ПК	Знать	Уметь	Владеть
ПК-1	Теоретические основы психологического консультирования; этапы консультативного процесса; структуру первичной консультации; принципы установления контакта; возрастные и социальные особенности клиентов; этические требования к консультативной работе (п. А/01.7 Профстандарта)	Устанавливать доверительный контакт с клиентом; формулировать запрос; определять цели и задачи консультирования; применять методы активного слушания; завершать консультацию с подведением итогов; рефлексировать собственную позицию	Техникой активного слушания; алгоритмом проведения первичной консультации; техникой постановки открытых и уточняющих вопросов; навыком составления плана консультативной сессии; навыком рефлексивного анализа проведенной консультации
ПК-2	Классификацию психодиагностических методик; требования к проведению диагностики; правила интерпретации результатов; нормы и стандартизацию тестов; этические аспекты диагностики (п. А/02.7 Профстандарта)	Подбирать диагностический инструментарий в соответствии с запросом; проводить диагностику; интерпретировать результаты; формулировать психологическое заключение; определять ограничения методик	Навыком проведения стандартизированных методик (СМИЛ, 16-ФЛО, Кеттелл, Люшер, Сонди и др.); алгоритмом составления психологического заключения; навыком применения проективных методик; навыком обработки и интерпретации тестовых данных
ПК-3	Коучинговые модели (GROW, ARROW, OSCAR, CLEAR); принципы коучинга; структуру коуч-сессии; техники постановки целей (SMART); инструменты обратной связи; различия психологического консультирования и коучинга (п. А/03.7 Профстандарта)	Определять готовность клиента к коучингу; формулировать цели сессии; применять модели GROW и ARROW; использовать технику шкалирования; проводить коуч-сессию; давать конструктивную обратную связь	Техникой коучинговой сессии по модели GROW; навыком работы с запросом клиента; техникой шкалирования; инструментами колеса жизненного баланса; навыком проведения мини-сессии с последующей рефлексией
ПК-4	Теоретические основы психологической коррекции; методы коррекционно-развивающей работы; принципы составления коррекционных программ; критерии оценки эффективности; возрастные особенности коррекционной работы (п. А/04.7 Профстандарта)	Составлять программу коррекционной работы; подбирать методы в соответствии с запросом; реализовывать коррекционные мероприятия; оценивать эффективность работы; корректировать программу по результатам	Навыком составления коррекционной программы; техниками когнитивно-поведенческой терапии (КПТ); техниками арт-терапии; навыком проведения групповых коррекционных занятий; навыком оценки динамики клиента
ПК-5	Теоретические основы психологического просвещения; методы профилактической работы; принципы разработки просветительских материалов; основы здоровьесберегающих технологий (п. В/01.6, В/02.6 Профстандарта)	Разрабатывать просветительские материалы; проводить лекции и семинары для населения; организовывать профилактические мероприятия; оценивать эффективность просветительской работы	Навыком проведения лекций и семинаров; техникой разработки информационных буклетов и памяток; навыком организации профилактических акций; навыком оценки эффективности просветительской деятельности
ПК-6	Этический кодекс психолога; требования к	Соблюдать этические нормы; выявлять конфликт	Навыком составления информированного согласия;

	конфиденциальности; правила информированного согласия; границы профессиональной компетентности; процедуру передачи клиента (п. А/01.7 Профстандарта)	интересов; определять границы собственной компетентности; принимать решение о передаче клиента; оформлять информированное согласие	алгоритмом действий при этической дилемме; навыком рефлексии собственных этических позиций; навыком соблюдения конфиденциальности в работе
ПК-7	Требования к оформлению документации; структуру психологического заключения; правила ведения журнала консультаций; требования к отчетности (п. А/03.7, С/02.7 Профстандарта)	Оформлять результаты консультирования; вести журнал консультаций; составлять отчетные материалы; подготавливать заключения по результатам диагностики	Навыком ведения профессиональной документации; алгоритмом составления психологического заключения; навыком ведения журнала учета консультаций; навыком подготовки отчета о деятельности

1.5. Категория слушателей: граждане / имеющие или получающие высшее или среднее профессиональное образование

1.6.Срок обучения: 5-6 месяцев / 24 недели / 540 часов

1.7.Форма обучения: очно-заочная (с применением ДОТ)

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1.Учебный план

№ п/п	Название разделов и дисциплин	Всего, часов	в том числе:			Форма контроля
			лекции	практические занятия	СРС	
1	Основы общей и возрастной психологии	50	16	20	14	Зачет
2	Теоретические основы психологического консультирования и коучинга	54	18	24	12	Зачет
3	Диагностика в практической психологии	58	16	28	14	Зачет
4	Техники активного слушания, эмпатии и построения доверительного контакта	48	10	26	12	Зачет
5	Коучинговые модели и техники	60	14	30	16	Зачет
6	Работа с конфликтами, стрессом и эмоциональным выгоранием	56	14	28	14	Зачет
7	Психология групповой динамики и фасилитация	52	12	26	14	Зачет
8	Основы нейролингвистического программирования (базовые техники) и когнитивно-поведенческие подходы в практике	54	16	24	14	Зачет
9	Профессиональное развитие психолога и коуча	48	10	22	16	Зачет
10	Прикладные кейсы и моделирование реальных клиентских ситуаций	56	8	34	14	Зачет
11	Итоговая аттестация	4	—	4	—	Экзамен
	ИТОГО	544	140	184	220	

2.2.Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и дисциплин	Всего, часов	в том числе:			Форма контроля
			лекции	практические занятия	СРС	
1	Основы общей и возрастной психологии	50	16	20	14	Зачет
1.1	Когнитивные, эмоциональные и волевые процессы	26	8	10	8	
1.2	Возрастные этапы развития личности	24	8	10	6	
2	Теоретические основы психологического консультирования и коучинга	54	18	24	12	Зачет
2.1	Модели консультативного процесса	28	10	12	6	
2.2	Отличия коучинга от психологического консультирования	26	8	12	6	
3	Диагностика в практической психологии	58	16	28	14	Зачет
3.1	Классификация психодиагностических методов	30	8	14	8	
3.2	Этические и методологические принципы применения диагностических инструментов	28	8	14	6	
4	Техники активного слушания, эмпатии и построения доверительного контакта	48	10	26	12	Зачет
4.1	Вербальные и невербальные приемы активного слушания	24	6	14	6	
4.2	Формирование терапевтического альянса	24	4	12	6	
5	Коучинговые модели и техники	60	14	30	16	Зачет
5.1	Модель GROW и ее адаптация под разные типы запросов клиента	30	8	16	8	
5.2	Техники постановки целей и работы с мотивацией	30	6	14	8	
6	Работа с конфликтами, стрессом и эмоциональным выгоранием	56	14	28	14	Зачет
6.1	Стратегии разрешения межличностных конфликтов	28	8	14	8	
6.2	Методы саморегуляции и профилактики выгорания	28	6	14	6	
7	Психология групповой динамики и фасилитация	52	12	26	14	Зачет
7.1	Стадии развития группы по Такману	26	6	14	8	
7.2	Роли в группе и управление групповой энергией	26	6	12	6	
8	Основы нейролингвистического программирования (базовые техники) и когнитивно-поведенческие подходы в практике	54	16	24	14	Зачет
8.1	Базовые НЛП-техники	28	8	12	8	
8.2	Принципы когнитивно-поведенческой терапии	26	8	12	6	
9	Профессиональное развитие психолога и коуча	48	10	22	16	Зачет
9.1	Супервизия и личная терапия как инструменты профессионального роста и профилактики выгорания	24	6	12	8	
9.2	Профессиональная этика и стандарты практики	24	4	10	8	

10	Прикладные кейсы и моделирование реальных клиентских ситуаций	56	8	34	14	Зачет
10.1	Разбор типовых запросов клиентов	28	4	18	8	
10.2	Рольевые игры и симуляции	28	4	16	6	
11	Итоговая аттестация	4	–	4	–	Экзамен
ИТОГО		544	140	184	220	

2.3. Наименование темы Основы общей и возрастной психологии (вопросы, раскрывающие содержание темы):

- Структура и функции психических процессов: восприятие, внимание, память, мышление, воображение.
- Эмоции и мотивация: виды, механизмы регуляции, роль в поведении и принятии решений.
- Теории личности в психологии: основные подходы (психодинамический, гуманистический, когнитивно-поведенческий) и их прикладное значение.
- Возрастная периодизация и закономерности психического развития: от младенчества до поздней взрослости, ключевые задачи и кризисы каждого этапа.

Наименование темы Теоретические основы психологического консультирования и коучинга (вопросы, раскрывающие содержание темы):

- Базовые принципы и этические нормы консультирования: конфиденциальность, уважение, безоценочность, границы профессиональной роли.
- Модели консультативного процесса: эклектический подход, стадии работы с клиентом (установление контакта, выявление запроса, постановка целей, работа, завершение).
- Специфика коучингового взаимодействия: партнерская позиция, фокус на ресурсах и целях, отличие от психотерапии и наставничества.
- Теоретические основания коучинга: позитивная психология, теория самодетерминации, модель внутренней мотивации и целеполагания.

Наименование темы Диагностика в практической психологии (вопросы, раскрывающие содержание темы):

- Классификация методов психодиагностики: стандартизированные тесты, опросники, проективные методики, наблюдение, интервью.
- Психометрические характеристики методик: надежность, валидность, репрезентативность норм, ограничения применения.
- Практическое применение диагностических инструментов: подбор под запрос клиента, интерпретация результатов, интеграция данных из разных источников.
- Этические и правовые аспекты диагностики: информированное согласие, защита персональных данных, недопустимость самодиагностики и непрофессионального использования тестов.

Наименование темы Техники активного слушания, эмпатии и построения доверительного контакта (вопросы, раскрывающие содержание темы):

- Приемы активного слушания: перефразирование, уточнение, резюмирование, отражение чувств, открытые вопросы.
- Невербальные компоненты коммуникации: поза, зрительный контакт, дистанция, тон голоса, их влияние на доверие и безопасность.
- Развитие эмпатической позиции: распознавание эмоций клиента, вербализация чувств, баланс между вовлеченностью и профессиональной дистанцией.
- Установление и поддержание терапевтического альянса: правила взаимодействия, договоренности о процессе, работа с сопротивлением и ожиданиями клиента.

Наименование темы Коучинговые модели и техники (вопросы, раскрывающие содержание темы):

- Модель GROW: структура сессии, адаптация под разные типы запросов (карьерные, личные, командные).
- SMART-цели и техники целеполагания: формулирование измеримых и достижимых целей, декомпозиция, определение критериев успеха.
- Коучинговые вопросы и рефрейминг: трансформация ограничивающих убеждений, поиск альтернативных интерпретаций, усиление мотивации.
- Инструменты отслеживания прогресса: шкалы уверенности и важности, колесо баланса, дневник достижений, корректировка плана действий.

Наименование темы Работа с конфликтами, стрессом и эмоциональным выгоранием (вопросы, раскрывающие содержание темы):

- Типология конфликтов и стратегии поведения: избегание, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество; выбор оптимальной стратегии.
- Техники деэскалации и медиации: активное слушание в конфликте, «я-сообщения», прояснение интересов, поиск взаимовыгодных решений.
- Методы управления стрессом: дыхательные и релаксационные техники, когнитивная реструктуризация, тайм-менеджмент, планирование ресурсов.
- Профилактика и работа с эмоциональным выгоранием: диагностика симптомов, восстановление ресурсов, баланс нагрузки и отдыха, развитие навыков саморегуляции.

Наименование темы Психология групповой динамики и фасилитация (вопросы, раскрывающие содержание темы):

- Стадии развития группы по Такману: формирование, конфликт, нормализация, продуктивность, завершение; особенности работы на каждом этапе.
- Роли участников в группе: формальные и неформальные роли, влияние на групповую эффективность, работа с дисфункциональными ролями.
- Фасилитационные техники: модерация обсуждений, работа с повесткой, управление временем, фиксация результатов, вовлечение пассивных участников.
- Управление групповой энергией и сопротивлением: техники снижения напряжения, структурирование дискуссий, поддержание продуктивной атмосферы.

Наименование темы Основы нейролингвистического программирования (базовые техники) и когнитивно поведенческие подходы в практике (вопросы, раскрывающие содержание темы):

- Базовые НЛП-техники: якорение, рефрейминг, работа с субмодальностями, мета модель языка.
- Применение НЛП в консультативной практике: установление раппорта, калибровка состояний, подбор коммуникативных стратегий под тип восприятия клиента.
- Основы когнитивно-поведенческой терапии: автоматические мысли, когнитивные искажения, схема работы с негативными убеждениями.
- Интеграция КПТ и НЛП в практике: поведенческие эксперименты, ведение дневников мыслей, техники проверки гипотез, формирование адаптивных когнитивных стратегий.

Наименование темы Профессиональное развитие психолога и коуча (вопросы, раскрывающие содержание темы):

- Супервизия и личная терапия: цели, форматы, роль в профессиональном росте и профилактике выгорания.
- Профессиональная этика и стандарты практики: этические кодексы, границы компетентности, информированное согласие, работа с конфиденциальностью.

- Непрерывное образование и развитие компетенций: выбор обучающих программ, оценка качества обучения, интеграция новых методов в практику.
- Саморефлексия и самооценка: ведение профессионального дневника, анализ кейсов, получение обратной связи, планирование индивидуального маршрута развития.

Наименование темы Прикладные кейсы и моделирование реальных клиентских ситуаций (вопросы, раскрывающие содержание темы):

- Разбор типовых запросов клиентов: карьерные решения, внутренние конфликты, проблемы в отношениях, поиск смысла и мотивации.
- Симуляции и ролевые игры: моделирование консультационных и коучинговых сессий, отработка техник в парах и малых группах.
- Анализ ошибок и трудностей в работе: типичные сложности (сопротивление клиента, перенос/контрперенос, эмоциональные реакции), способы их преодоления.
- Разработка индивидуальных планов работы с клиентом: формулирование гипотез, выбор методов, постановка целей, критерии эффективности, план мониторинга прогресса.

Форма текущего контроля – тестирование

Примерный перечень контрольных вопросов:

1. Что является ключевой целью психологического консультирования?

- А) Дать клиенту готовые решения его проблем.
- Б) Помочь клиенту самостоятельно найти решение и развить ресурсы.
- В) Провести диагностику и поставить клинический диагноз.
- Г) Обучить клиента техникам самогипноза.

2. В чем основное отличие коучинга от классического психологического консультирования?

- А) Коучинг всегда проводится в группе, а консультирование – индивидуально.
- Б) Коучинг фокусируется на прошлом, консультирование – на будущем.
- В) Коучинг ориентирован на цели и раскрытие потенциала, консультирование – на проработку трудностей и переживаний.
- Г) Коучинг требует медицинского образования, консультирование – нет.

3. Какой из принципов является базовым в этическом кодексе психолога?

- А) Обязательное раскрытие информации о клиенте по запросу третьих лиц.
- Б) Конфиденциальность и защита персональных данных клиента.
- В) Гарантия полного устранения проблемы за фиксированное число сессий.
- Г) Использование только одной теоретической школы без смешения подходов.

4. Что означает термин «терапевтический альянс»?

- А) Юридическое соглашение между клиентом и психологом.
- Б) Доверительные, уважительные и целенаправленные отношения между специалистом и клиентом.
- В) Объединение психологов в профессиональную ассоциацию.
- Г) Совместное ведение блога психолога и клиента.

5. Какая техника относится к активному слушанию?

- А) Перефразирование слов клиента своими словами.
- Б) Прерывание клиента, чтобы быстрее перейти к решению.
- В) Рассказ аналогичного случая из жизни специалиста.
- Г) Молчаливое кивание без вербальной реакции.

6. Что такое эмпатия в контексте психологической практики?

- А) Полное согласие со всеми взглядами клиента.
- Б) Способность понимать и отражать чувства клиента, сохраняя профессиональную позицию.
- В) Жалость к клиенту и желание его «спасти».
- Г) Игнорирование эмоций клиента ради рационального обсуждения.

7. Какая модель часто применяется в коучинге для структурирования сессии?

- А) Модель SWOT.
- Б) Модель GROW (Goal, Reality, Options, Will).
- В) Модель PEST.
- Г) Модель SMART как единственная обязательная структура.

8. Что обозначает аббревиатура SMART в контексте постановки целей?

- А) Simple, Measurable, Achievable, Realistic, Timely.
- Б) Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound.
- В) Strong, Meaningful, Attainable, Rational, Tested.
- Г) Systematic, Measurable, Adaptable, Reliable, Trackable.

9. Что относится к этическим аспектам психодиагностики?

- А) Публикация результатов тестов в соцсетях для популяризации психологии.
- Б) Проведение тестов без объяснения целей и получения согласия клиента.
- В) Информированное согласие, объяснение целей и ограничений методик.
- Г) Подбор методик исключительно по их популярности в интернете.

10. Что такое «перенос» в психологическом консультировании?

- А) Перенос встречи на другое время по согласованию.
- Б) Проекция клиентом на специалиста чувств и ожиданий, связанных с другими значимыми людьми.
- В) Передача информации о клиенте другому специалисту без согласия.
- Г) Смена теоретической ориентации специалиста в ходе работы.

11. Какой метод чаще всего используется для выявления автоматических мыслей в когнитивно-поведенческом подходе?

- А) Ведение дневника мыслей (ситуация – мысль – эмоция – альтернатива).
- Б) Гипнотическое внушение.
- В) Проективные рисунки без комментариев.
- Г) Анализ сновидений как единственный источник информации.

12. Что важно учитывать при работе с конфликтом в консультативной практике?

- А) Всегда вставать на сторону более эмоционального клиента.
- Б) Выявлять интересы сторон, а не только заявленные позиции, и искать взаимовыгодные решения.
- В) Рекомендовать прекратить общение с оппонентом как самый быстрый способ.
- Г) Использовать давление, чтобы заставить стороны согласиться с решением специалиста.

13. Что понимается под эмоциональным выгоранием?

- А) Кратковременное снижение настроения после тяжелого дня.
- Б) Хроническое истощение, цинизм и снижение профессиональной эффективности из-за длительного стресса.
- В) Отсутствие интереса к любой деятельности вне работы.
- Г) Повышенная раздражительность, не связанная с нагрузкой.

14. Какую роль играет супервизия в профессиональном развитии психолога и коуча?

- А) Это форма аттестации для получения лицензии.
- Б) Это регулярный разбор случаев с более опытным специалистом для поддержки, рефлексии и предотвращения выгорания.
- В) Это обязательный экзамен для продления сертификата.
- Г) Это маркетинговая активность для привлечения клиентов.

15. Что такое фасилитация в групповой работе?

- А) Прямое принятие решений за группу.
- Б) Организация и поддержка процесса обсуждения, чтобы группа сама пришла к решению.
- В) Исключение «тихих» участников для ускорения дискуссии.
- Г) Проведение индивидуальных консультаций параллельно с групповой работой.

16. Какой этап соответствует стадии «Norming» в модели групповой динамики Такмана?

- А) Формирование целей и знакомство участников.
- Б) Возникновение разногласий и напряженности.
- В) Установление норм, правил и сотрудничества.
- Г) Завершение работы и подведение итогов.

17. Что из перечисленного является примером «я-сообщения» в коммуникации?

- А) «Ты меня постоянно перебиваешь!»
- Б) «Мне сложно сосредоточиться, когда меня перебивают; можно, я договорю?»
- В) «Все в команде такие невнимательные!»
- Г) «Если ты еще раз меня прервешь, я уйду».

18. Какой инструмент может использоваться для оценки баланса сфер жизни клиента?

- А) Колесо баланса.
- Б) Список покупок.
- В) Календарь встреч.
- Г) Чек-лист домашних дел.

19. Что важно помнить при применении техник НЛП в практике?

- А) НЛП – единственный научно доказанный метод, который нужно использовать всегда.
- Б) НЛП можно применять без учета этических норм, так как это «гибкие техники».
- В) НЛП-техники могут быть полезны как часть интегративного подхода, но требуют осторожности, этичности и понимания ограничений.
- Г) НЛП запрещено к использованию в любой психологической практике.

20. Что входит в профессиональные границы психолога/коуча?

- А) Дружба с клиентом вне сессий и обсуждение его проблем с коллегами без согласия.
- Б) Четкое определение формата, длительности, стоимости, конфиденциальности и правил отмены сессий.
- В) Обещание гарантированного результата в обмен на предоплату.
- Г) Назначение медикаментов при выраженных симптомах депрессии.

Правильные ответы:

1 – Б, 2 – В, 3 – Б, 4 – Б, 5 – А, 6 – Б, 7 – Б, 8 – Б, 9 – В, 10 – Б,
11 – А, 12 – Б, 13 – Б, 14 – Б, 15 – Б, 16 – В, 17 – Б, 18 – А, 19 – В, 20 – Б.

Форма промежуточной аттестации - зачет

Примерный перечень контрольных вопросов:

1. Раскройте содержание понятия «психологическое консультирование» и назовите 3–4 ключевые задачи, которые решает консультант в практической работе.
2. В чем принципиальное отличие позиции психолога-консультанта от позиции коуча? Приведите по 2 характерные особенности работы каждого специалиста.
3. Перечислите базовые этические принципы работы практического психолога и кратко поясните значение каждого (не менее 4 принципов).
4. Что понимается под «профессиональными границами» в работе психолога/коуча? Назовите 3 конкретных примера соблюдения границ и 3 примера их нарушения.
5. Дайте определение понятию «терапевтический альянс». Опишите 3 практических приема, с помощью которых специалист может его формировать и поддерживать.
6. Раскройте суть техники активного слушания. Приведите примеры 3 разных приемов (перефразирование, отражение чувств и др.) с краткими фразами-образцами, которые может использовать специалист.
7. Что такое эмпатия в профессиональной психологической практике? Чем эмпатия отличается от жалости и сочувствия – поясните на примере одной и той же ситуации.
8. Опишите модель GROW (расшифруйте аббревиатуру и кратко раскройте содержание каждого этапа). Приведите пример одного вопроса, уместного на каждом этапе.
9. Что означает аббревиатура SMART применительно к постановке целей в коучинге? Раскройте каждый компонент и приведите пример грамотно сформулированной цели по SMART.
10. Назовите 3–4 основных метода психодиагностики, применяемых в практической психологии. Для каждого укажите одну типичную задачу, которую он помогает решить, и одно ограничение в использовании.
11. Что такое «перенос» и «контрперенос» в психологическом консультировании? Кратко опишите, как эти феномены могут проявляться в работе и как специалист должен с ними работать.
12. Раскройте понятие «эмоциональное выгорание». Перечислите 3 основных симптома и предложите 2–3 профилактические меры, которые может применять сам специалист.
13. Что такое супервизия и зачем она нужна психологу/коучу? Назовите 3 типичные задачи супервизии и 2 возможных формата ее проведения.
14. Опишите стадии групповой динамики по модели Такмана (Tuckman). Для каждой стадии (Forming, Storming, Norming, Performing, Adjourning) укажите 1–2 задачи фасилитатора.
15. Что такое фасилитация в групповой работе? Перечислите 3–4 практические техники фасилитации и кратко поясните, когда каждая из них уместна.
16. Раскройте основные идеи когнитивно-поведенческого подхода применительно к работе с негативными автоматическими мыслями. Опишите пошаговый алгоритм работы с одной такой мыслью (например, по схеме «ситуация – мысль – эмоция – альтернатива»).
17. Что понимается под «я-сообщением» в коммуникации? Приведите 3 примера: 1 пример типичной «ты-фразы» и 2 варианта ее корректной переформулировки в виде «я-сообщения».
18. Что такое «колесо баланса» и как его применяют в коучинге? Опишите, как специалист может работать с этим инструментом на сессии: шаги, вопросы к клиенту, возможные выводы.
19. В чем заключаются этические и методологические риски применения НЛП-техник в практике психолога/коуча? Перечислите 2–3 риска и предложите по одному способу минимизации каждого из них.
20. Представьте, что к вам на консультацию пришел клиент с запросом «не знаю, чего хочу». Опишите план первых 3–4 шагов работы с таким запросом, указав по 1–2 конкретных вопроса или техник для каждого шага.

Учебный процесс по дополнительной профессиональной программе обеспечен учебно-методическими материалами, представленными в следующих ресурсах:

А) Электронные информационные ресурсы:

- сайт института (<http://tmei.ru/>);
- версия сайта для слабовидящих (<http://special.tmei.ru/>);
- учебно-методический раздел на образовательном портале;

Б) Электронные образовательные ресурсы:

- электронный каталог библиотеки института;
- электронные версии периодического издания института – журнала «Вестник ТИУиЭ» (<http://www.tmei.ru/vestnik-tiue>);
- электронные библиотечные системы и электронные библиотеки, доступ к которым осуществляется на договорной основе;
- библиотеки, порталы и сайты профессиональной направленности в свободном доступе.

В) Информационные системы:

- система дистанционного обучения на платформе Moodle (<http://sdo.tmei.ru/>);
- справочно-правовая система «КонсультантПлюс»;
- информационные системы для организации и поддержки образовательного процесса.

Обеспечен доступ (в том числе авторизированный к полнотекстовым документам) пользователей ЭИОС к электронно-библиотечным системам (ЭБС), сформированным на основании прямых договоров с правообладателями учебной и учебно-методической литературы:

- ЭБС «IPRbooks», режим доступа: <http://iprbookshop.ru/>;
- Научная Электронная Библиотека (eLIBRARY.RU), режим доступа: <http://elibrary.ru/>;
- Научная электронная библиотека «Киберленинка» <http://cyberleninka.ru/>;

Доступ к информационно-правовому обеспечению «КонсультантПлюс» открыт со всех компьютеров локальной сети ТИУиЭ.

Материально-техническое обеспечение дисциплины/программы

Реализация данной ДПП осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий, предусмотренных программой. Аудитории оснащены экраном, ноутбуком и Интернетом.

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Форма итоговой аттестации – экзамен

Перечень примерных контрольных вопросов:

1. Дайте развернутое определение практической психологии как области профессиональной деятельности. Раскройте ее основные задачи и границы (что входит в компетенцию практического психолога, а что – нет).
2. Охарактеризуйте специфику коучинга как помогающей практики: цели, фокус внимания, роль специалиста, ожидаемые результаты. Чем коучинг принципиально отличается от психотерапии и наставничества?
3. Перечислите и раскройте содержание базовых этических принципов работы психолога и коуча (не менее 5 принципов). Приведите по одному примеру соблюдения и нарушения каждого принципа.
4. Что понимается под профессиональными границами в практике психолога/коуча? Опишите 4–5 конкретных проявлений здоровых границ (формат, коммуникация, отношения) и 3 типичных случая их нарушения.

5. Раскройте понятие «терапевтический альянс». Перечислите 3–4 фактора, способствующие его формированию, и 2–3 фактора риска, которые могут его разрушить. Приведите примеры практических действий специалиста для укрепления альянса.
6. Опишите технику активного слушания: ее цели, ключевые приемы (не менее 4) и типичные ошибки, которых следует избегать. Проиллюстрируйте каждый прием одной-двумя примерными фразами специалиста.
7. Дайте определение эмпатии в профессиональной психологической практике. Проведите четкое разграничение между эмпатией, сочувствием и жалостью, используя одну и ту же клиентскую ситуацию для демонстрации различий.
8. Раскройте содержание модели GROW (расшифруйте аббревиатуру, кратко опишите каждый этап). Приведите по 2 конкретных вопроса, уместных на каждом этапе, применительно к запросу о карьерном выборе.
9. Объясните смысл SMART-критериев при постановке целей в коучинге. Раскройте значение каждой буквы и продемонстрируйте, как «размыть» цель и затем переформулировать ее по SMART (на примере одного запроса).
10. Перечислите основные методы психодиагностики, применяемые в практической психологии (не менее 6 методов). Для каждого укажите типичную задачу, решаемую с его помощью, и одно значимое ограничение или риск применения.
11. Раскройте понятия «перенос» и «контрперенос» в психологическом консультировании. Опишите по 2–3 типичных проявления каждого феномена и предложите по 1–2 стратегии работы с ними для сохранения профессиональной позиции специалиста.
12. Дайте определение эмоционального выгорания. Перечислите его основные симптомы по трем сферам (физическая, эмоциональная, поведенческая). Назовите 3–4 доказательные стратегии профилактики и самопомощи для специалистов помогающих профессий.
13. Что такое супервизия? Перечислите ее основные цели и задачи (не менее 4). Опишите 3 возможных формата супервизии (индивидуальная, групповая, интервизия и т. п.) и укажите преимущества и ограничения каждого.
14. Раскройте стадии групповой динамики по модели Такмана (Forming, Storming, Norming, Performing, Adjourning). Для каждой стадии сформулируйте 1–2 ключевые задачи фасилитатора и по 1 подходящей технике поддержки группы.
15. Дайте определение фасилитации в групповой работе. Перечислите 4–5 практических техник фасилитации (например, «мозговой штурм», «мировое кафе» и др.) и кратко укажите, для каких целей и на каких стадиях групповой работы каждая техника наиболее уместна.
16. Изложите основные идеи когнитивно-поведенческого подхода применительно к работе с негативными автоматическими мыслями. Опишите пошаговый алгоритм работы (например, ведение дневника мыслей) и приведите пример разбора одной мысли по схеме «ситуация – мысль – эмоция – альтернатива – новое действие».
17. Раскройте смысл понятия «я-сообщение» в профессиональной коммуникации. Приведите 3 примера типичных «ты-фраз» (обвинения, упреки) и переформулируйте каждую из них в корректное «я-сообщение», сохранив суть высказывания.
18. Опишите инструмент «колесо баланса»: его назначение, структуру, стандартную шкалу оценки. Пропишите пошаговый план работы с этим инструментом на коучинговой сессии (вопросы, фиксация, интерпретация, планирование действий).
19. Перечислите и кратко охарактеризуйте 3–4 базовые НЛП-техники (якорение, рефрейминг, калибровка, мета модель и т. д.). Укажите по 1 этическому и 1 методологическому риску применения каждой техники и предложите способ минимизации риска.
20. Раскройте понятие профессиональной рефлексии. Опишите 3–4 практических способа развития рефлексивной позиции у психолога/коуча (дневник, разбор случаев, обратная связь и др.) и объясните, как рефлексия помогает предотвращать профессиональное выгорание и ошибки в работе.

21. Опишите структуру первой консультационной сессии (3–5 ключевых этапов). Для каждого этапа укажите цель и 2–3 примерных вопроса или техник, которые целесообразно применить.
22. Раскройте специфику работы с неопределенным запросом клиента («не знаю, чего хочу», «все плохо»). Предложите поэтапный план из 4–5 шагов и подберите по 1–2 техники/вопроса для каждого шага.
23. Опишите принципы работы с сопротивлением клиента. Перечислите 3–4 типичные формы сопротивления и предложите по 1 тактике работы с каждой формой (нормализация, исследование, переформулирование и т. п.).
24. Раскройте особенности работы с эмоциями клиента: распознавание, валидизация, регуляция. Опишите 3 техники, помогающие клиенту безопасно проживать и регулировать сильные эмоции, и укажите, на каком этапе сессии каждая техника уместна.
25. Перечислите и кратко охарактеризуйте 3–4 модели психологического консультирования (клиент-центрированная, когнитивно-поведенческая, гештальт, системная и др.). Для каждой модели укажите 1 типичный запрос клиента, при котором она особенно эффективна.
26. Дайте определение групповой нормы и роли в малой группе. Перечислите 3–4 распространенные дисфункциональные роли (например, «молчун», «доминирующий», «саботажник») и предложите по 1 стратегии коррекции для каждой роли.
27. Раскройте принципы работы с конфликтом в консультативной и коучинговой практике. Опишите 3 этапа медиативного подхода (выяснение позиций и интересов, поиск вариантов, согласование решения) и подберите по 2 вопроса для каждого этапа.
28. Опишите особенности работы с кризисными состояниями в рамках компетенции психолога-консультанта (границы, признаки, алгоритм действий). Укажите, в каких случаях необходима срочная передача клиента профильным специалистам, и приведите 3 примерных фразы для корректного информирования клиента о необходимости дополнительной помощи.
29. Раскройте понятие информированного согласия в практике психолога и коуча. Перечислите ключевые пункты, которые должны быть отражены в документе или устном соглашении (не менее 6 пунктов), и объясните, почему каждый из них важен с точки зрения этики и безопасности обеих сторон.
30. Представьте, что вы разрабатываете краткосрочную адаптационную программу (8–10 сессий) для первокурсников из других городов. Сформулируйте цель программы, перечислите 4–5 ключевых тем и для каждой темы укажите 1–2 конкретные техники или упражнения из арсенала практической психологии и коучинга, которые вы будете использовать.

Критерии оценивания сформированности компетенций:

Отлично 85-100%	оценка выставляется, если обучающийся добросовестно, глубоко и прочно усвоил весь программный материал, не затрудняется с ответом на вопросы.
Хорошо 70-84%	оценка выставляется, если обучающийся добросовестно, глубоко и прочно усвоил весь программный материал, не затрудняется с ответом на вопросы. Однако, были допущены неточности в ответах на вопросы.
Удовлетворительно 55-69%	оценка выставляется, если обучающийся усвоил весь программный материал на удовлетворительном уровне, затрудняется с ответом на вопросы, были допущены существенные ошибки в ответах на вопросы.
Неудовлетворительно Менее 55 %	оценка выставляется, если обучающийся усвоил программный материал на минимальном уровне, затрудняется с ответом на вопросы, были допущены существенные ошибки в большинстве ответов на вопросы.

Составитель программы:

/Коновалова Н.В., канд.психол.наук, доцент, доцент каф. ГД /

