**Змістовний модуль 1. Теоретичні основи коучингу та консалтингу**

**Тема 1. Предмет дисципліни «Основи коучингу та консалтингу».**

1. Історія виникнення коучингу
2. Дисципліна «Основи коучингу та консалтингу» в системі соціогуманітарного знання.
3. Функції дисципліни.

**Тема 2. Сутність коучингу.**

1. Основні підходи до визначення поняття «коучинг».
2. Цілі та завдання коучингу.
3. Чим відрізняється коучинг від інших видів надання допомоги особистості (психологічна консультація, психотерапія, менторство, тренінг та ін).

**Тема 3. Принципи коучингу.**

1. Тверда впевненість у тому, що практично всі мають набагато більше здібностей, ніж ті, які вони виявляють у своєму повсякденному житті.
2. Коуч допомагає повірити в те, що усередині кожної людини є відповіді на питання, які її хвилюють.
3. Кожна людина має великий потенціал.
4. У людини вже є усі необхідні ресурси для досягнення успіху.
5. Фокусування на сильні сторони.
6. Навчання на успішних прикладах, а не на помилках.
7. Орієнтир не на проблему, а на вирішення.
8. Прийняття, відкритість і довіра – ключ до взаємодії.
9. Спрямованість: з сьогодення в майбутнє.
10. «Ні» оцінкам і порадам! Усі відповіді усередині людини – вона себе оцінює сама.
11. Легкість, позитив та ін.
12. принцип усвідомленості та відповідальності
13. принцип відсутності експертної позиції
14. принцип взаємозв'язку та принцип опору
15. принцип рівності та принцип поетапного розвитку.
16. принцип ієрархічності розвитку
17. принцип моніторингу
18. принципи Мілтона Еріксона
19. принципи технології GROW

**Тема 4. Умови якісного коучингу.**

1. Усвідомлення реальної потреби проведення коучингу, а якщо це організація, тоді має бути підтримка від керівництва і менеджерів.
2. Визначення зон відповідальності та способу поведінки (відповідальність та ініціатива за вирішення завдання (або проблеми) завжди, на 100 %, залишається у клієнта, тобто він займає максимально активну позицію у вирішенні своєї проблеми.
3. Фокусованість -повна зосередженість на визначеній меті (рівнозначно як із боку коуча, так і клієнта).
4. Розуміння, що коучинг не є ні формою критики, ні формою покарання.
5. Панує атмосфера, де можуть бути помилки, конвертація у цінний досвід.
6. Коучинг – це діяльність, яка відбувається спільно з ким-небудь, а не по відношенню до кого-небудь.

**Тема 5. Види коучингу.**

1. Основні види коучингу:

* Life Coaching (Лайф-коучинг).
* Business-coaching (Бізнес-коучинг).
* Executive coaching (Коучинг для керівників).
* Leadership Coaching (коучинг лідерства).
* Career coaching (Коучинг кар’єри).
* On-Job-Coaching (Коучинг на робочому місці).
* Коучинг спорту.
* Коучинг освіти.
* Сімейний коучинг.
* Коучинг особистої ефективності.

1. Класифікація по стилю:Фрістайл-коучинг та Процесуальний коучинг.
2. По рівнях змін: поведінковий коучинг, коучинг розвитку, трансформаційний коучинг.
3. За кількістю учасників: індивідуальний і груповий коучинг.
4. По формату: очний, дистанційний і змішаний види коучингу.

**Тема 6. Професійні стандарти коучингу**

1. Особистість коуча: професійні стандарти Міжнародної Федерації Коучингу (ICF)
2. Філософія та визначення коучингу ICF (The ICF Philosophy And Definition Of Coaching).
3. Три рівня сертифікації ICF.

**Тема 7. Етичний кодекс коуча.**

**Тема 8. Одинадцять базових компетентностей коуча.**

**Тема 9. Особистісні якості коуча.**

1. Толерантність до невизначеності.
2. Стійкість до стресів.
3. Самодиференціація – знання себе, своїх особливостей і вміння відокремити різні сфери своєї особистості й емоційні реакції від безпосередніх реакцій на клієнта.
4. Системне мислення.
5. Позитивне мислення.
6. Орієнтація на досягнення, а не уникнення невдач.
7. Вміння будувати партнерські відносини, а не домінувати.
8. Постійний саморозвиток та ін

**Тема 10. Питання, які потрібно поставити собі, якщо плануєш стати коучем.**

1. Чи маєте добре розвинені складові, що є неодмінною частиною особистості коуча як професіонала (професійний і життєвий досвід коуча, емпатію, місію та філософію коуча, постійний професійний і особистий розвиток як коуча?
2. Що вас надихає?
3. З ким би ви хотіли працювати?
4. Якому стилю коучингу віддаєте перевагу?

**Змістовний модуль 2. Практичні основи коучингу та консалтингу.**

**Тема 11. Коучинговий процес.**

1. Зміст коучингового процесу.
2. Особливості коучингового процесу
3. Основні етапи та ключові елементи коучингового процесу.

**Тема 12. Процедурні аспекти коучингового процесу.**

1. Встановлення раппорту (контакту) в коучингові: невербальне віддзеркалення («ефект люстерка»), техніка парафраз, знаходження в коуч-позиції, або «мета-позиції», слова-пом’якшувачі та ін.
2. Укладання контракту в коучинговому процесі.
3. Визначення мети в коучинговому процесі.
4. Використання досвіду в коучинговому процесі.
5. Планування діяльності в коучинговому процесі.
6. Висновок, підведення підсумків в коучинговому процесі.
7. Оцінка ефективності коучингу.

**Тема 13. Постановка запитань у коучинговому процесі**

1. Місце питань у коучинговому процесі.
2. Питання-криголами у коучинговому процесі.
3. Сутнісні питання у коучинговому процесі.
4. Основні помилки при постановці питань в коучингові.
5. «Сильні питання» та їх місце в коучингові.

**Тема 14. Сім типів коучингових розмов (згідно з методом Коучинг майстерності).**

1. Декларування нових можливостей.

2. Мислячий партнер.

3. Пошук відповіді.

4. Перемоделювання способу мислення і поглядів.

5. Навчання і консультування.

6. Стимулювання / заохочення до дії.

7. Чесна критика.

**Тема 15. Аналіз улюблених сильних запитань коучів зі світовим ім’ям під час коуч-сесії.**

1. Якби я дав Вам додаткову годину в добі, що би Ви з нею робили? (Франциско Альварез)

2. Що би Ви робили, якби мали безмежні ресурси? (Карен Мартін Мінер)

3. За яку історію Ви так міцно тримаєтеся? (Кріс Паджет)

4. Що Ви зробите в першу чергу? (Катаржина Вожнар)

5. Що тягне Вас назад? (Дженні Леу)

6. Як багато енергії Ви готові вкласти в це? (Аліса Маньярез)

7. Яке б Ви могли придумати ідеальне рішення? (Марк Сміт)

8. Що Ви намагаєтеся довести собі? (Джессіка Малавец)

9. Якби я був у Вашій шкурі і попросив би у Вас ради, що би Ви порадили мені в першу чергу? (Том Феррі)

10. Що б Ви спробували прямо зараз, якби знали, що не можете потерпіти невдачу? (Аліса Гонцалез)

11. Просто тому що це сталося у минулому, чому це повинно статися знову? (Рене Стюарт)

12. Що Ви робите такого, що приносить Вам радість і захват? (Джен Мікельсон)

13. Якби Ваші гроші могли говорити, що вони би Вам сказали? (Лусіо Андре Перес)

14. Яке переживання Ви хочете втілити в життя? (Родні Мюллер)

15. Наскільки це рішення відповідає Вашим уявленням про самого себе? (Ребекка Макфарлен)

16. Коли Ви починаєте? (Пет Кеннеді)

17. Які маленькі кроки Ви можете вчинити, щоб підібратися ближче до своєї мрії? (Джозефін де ла Паз)

18. Чого Ви чекаєте? (Хаун Еліас Ромеро Васкес)

19. Як Ви думаєте, в чому мораль у цій історії? (Брент Нестлер)

20. Що з того, про що Ви тільки що сказали, може бути усього лише Вашим допущенням або припущенням? (Рейчел Мендонка Гойер)

21. Які позитивні моменти є в цій негативній ситуації? (Ванья Марінова)

22. Яку історію Ви найчастіше розповідаєте самому собі? (Ненсі Матіас)

23. І ...? (Кеті Кароан)

24. Якби Ви знали відповідь, якою би вона була? (Ріта Торіжні)

25. Про що я у Вас сьогодні не запитав(ла)? Про що Ви дуже хотіли би, щоби я запитав(ла)?

26. Що ще? (Ені Гелфанд)

**Тема 16. Клієнти коуча та специфіка співпраці.**

1. Відвідувач (спостерігач, глядач).
2. покупець (гравець).
3. Особа, яка постійно жаліється (аутсайдер).

**Тема 17. Вивчення запиту клієнта.**

1. Досяжність і реалістичність мети клієнта.
2. Екологічність мети (істинний запит).
3. Аналіз стартових ресурсів, можливостей та перешкод.
4. Докази, маркери досягнення мети (як клієнту дізнатися про її досягнення) та ін.

**Тема 18. «Зона комфорту» та зона ризику.**

1. «Зона комфорту» - «зручне і приємне» чи «звичне».
2. Розумний вихід за межі зони комфорту в зону ризику як необхідна умова розвитку особистості.
3. «Зона дискомфорту», значення важких розмов з незручними питаннями.
4. Програму дій виходу із зони комфорту – ЗОРРО (завдання, об’єм запланованого завдання, робота, робота, освоєння)
5. Внутрішній опір змінам.
6. Реакція особистості на відкладання та відповідальність.

**Тема 19. Мотивація до змін як основа коучингового процесу.**

1. Способи самомотивації.
2. Розподіл ключових ресурсів успішних та неуспішних людей.
3. Підвищення впевненості в собі та підвищення власної самооцінки.

**Змістовний модуль 3. Практичне вивчення, апробація основних практик коучингу та консалтингу.**

**Тема 20. Практика коучингу. Цілепокладання.**

1. Модель коучингу GROW – РІСТ - (Цілі, Реальність, Вибір і Воля – **Р**анжування, **І**дентифікація, **С**тратегія, **Т**очний план): особливості та призначення.
2. Кроки GROW – РІСТ.
3. Ранжування цілей.
4. Розділення цілі.
5. Ознаки правильної мети.
6. Надихаючі цілі.

**Тема 21. Практика коучингу. Оцінка реальності та здійснення вибору.**

1. Оцінка реальності в коучингові (техніка «Колесо балансу»).
2. Принципи здійснення оцінки реальності в коучингові.
3. Постановка питань для оцінки реальності.
4. Здійснення вибору та його максимізація в коучингу.
5. Негативні переконання в коучингові.
6. Роль коуча у здійсненні вибору клієнта.

**Тема 22. Практична робота з основними інструментами коучингу**

1. Техніка «Колесо балансу»
2. Стратегія Уолта Діснея
3. Піраміда Роберта Ділтса
4. Техніка шкалювання

**Тема 23. Практична робота з допоміжними інструментами коучингу**

1. Використання метафор
2. Метафоричні асоціативні карти
3. Техніка «воронка запитань»
4. Техніка «картезіанські запитання»
5. Техніка «SMART» (визначення критеріїв задач)
6. Модель SWOT
7. Вправи, спрямовані на самопізнання та розвиток особистості

**Тема 24. Відпрацювання компонентів коучингу.**

1. Стадія 1: прояснення сенсу та цілей коучингу.
2. Стадія 2: спільне визначення специфічних потреб у розвитку.
3. Стадія 3: формулювання детального плану коучингу.
4. Стадія 4: виконання завдання чи провадження діяльності.
5. Стадія 5: критичне осмислення дій та планування більш ефективної діяльності.
6. Стадія 6: завершення взаємини коучингу.