

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015	Ф.-31.08- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.7- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12/1

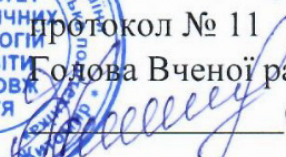
ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету педагогічних технологій та освіти впродовж життя

31 серпня 2023 р.,

протокол № 11

Голова Вченої ради


 Оксана ЧЕРНИШ

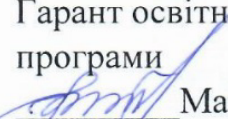


РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «МЕТОДИКИ КОУЧИНГУ»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»
освітньо-професійна програма «Екстремальна психологія»
факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя
кафедра філософсько-історичних студій та масових комунікацій

Схвалено на засіданні кафедри
філософсько-історичних студій та
масових комунікацій
протокол № 1 від 28 серпня 2023 р.

Завідувач кафедри
 Вадим СЛЮСАР

Гарант освітньо-професійної
програми
 Марина ОКСЮТОВИЧ

Розробник: к.і.н., доц. Юлія КОНДРАТЮК

Житомир
2023 – 2024 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф.-31.08- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.7- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12/ 2

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Вибіркова	
Модулів – 1	Спеціальність 053 Психологія	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		3-й	
Загальна кількість годин - 150		Семестр	
		6-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 5,4	Освітній ступінь: «бакалавр»	Лекції	
		32 год.	
		Практичні	
		32 год.	
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
86 год.			
Індивідуальні завдання: -			
Вид контролю: залік			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 43 % аудиторних занять, 57 % самостійної та індивідуальної роботи.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф.-31.08- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.7- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12/ 3

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Робоча програма складена згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Методики коучингу», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Вивчення цієї дисципліни передбачає підвищення професійної компетентності психологів та сприяє ефективній самореалізації їх як фахівців.

Метою дисципліни є оволодіння здобувачами вищої освіти навичок здійснювати коучингову діяльність, знання особливостей коучингових технологій.

Предметом дисципліни є сукупність принципів, функцій, методик здійснення коучингової діяльності.

Завдання:

- ознайомлення із світовою практикою здійснення коучингової діяльності;
- визначити базові принципи методик коучингу;
- дати розуміння, у чому полягає роль коуча у організації та особливостей використання коучингу для управління організацією;
- формування компетентності використання основних технологій розвитку кар'єри особистості;
- формування професійних компетенцій коуча;
- оволодіння методами консультування працівників з питань розвитку кар'єри.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Методики коучингу» студенти повинні **знати**:

- зміст основних методик коучингу;
- концептуальні засади проведення тренінгів;
- вимоги до особистості коуча;
- основні технології розвитку кар'єри особистості;
- основи ведення переговорів через поетапне досягнення згоди між партнерами за наявності суперечливих інтересів;
- особливості виокремлення та відтворення смислової структури тексту, оцінювання послідовності та валідності аргументації, виділення продуктивних ідей.

вміти:

- оцінювати корисність типових методів, процедур і передових практик для виконання завдань, пов'язаних з різними сферами консультаційної та коучингової діяльності;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф.-31.08- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.7- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12/ 4

- вести інтелектуальні дискусії на засадах діалогу, відкритості й толерантності;
- розв'язувати складні та неординарні проблеми, виконувати завдання у непередбачуваних умовах, застосовуючи передові інформаційно-комунікативні методи;
- організовувати експертне супроводження рішень щодо особистісного росту та для розв'язання проблем у різних сферах діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні та практичні основи коучингу

Тема 1. Коучинговий процес.

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

Тема 2. Процедурні аспекти коучингового процесу.

1. Встановлення рапорту (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 3. 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 4. Сім типів коучингових розмов (згідно з методом Коучинг майстерності).

1. Декларування нових можливостей.
2. Мислячий партнер.
3. Пошук відповіді.
4. Перемодельовання способу мислення і поглядів.
5. Навчання і консультування.
6. Стимулювання / заохочення до дії.
7. Чесна критика.

Тема 5. Загальна характеристика проведення тренінгів.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф.-31.08- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.7- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12/ 5

1. Поняття «тренінг», «тренінг особистісного зростання», «соціально-психологічний тренінг».

2. Класифікація тренінгів.

3. Специфічні риси та парадигми проведення тренінгів.

Тема 6. Роль коуча в організації тренінгів.

1. Вимоги до особистості коуча;

2. Функції коуча;

3. Основні ролі коуча;

4. Коуч-фасилітатор.

Тема 7. Клієнти коуча та специфіка співпраці.

1. Відвідувач (спостерігач, глядач).

2. покупець (гравець).

3. Особа, яка постійно скаржиться (аутсайдер).

Тема 8. 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 9. «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.

Змістовий модуль 2. Апробація основних практик коучингу

Тема 10. Практика коучингу. Цілепокладання.

1. Модель коучингу GROW – RICT - (Цілі, Реальність, Вибір і Воля – Ранжування, Ідентифікація, Стратегія, Точний план): особливості та призначення.

2. Кроки GROW – RICT.

3. Ранжування цілей.

4. Розділення цілі.

5. Ознаки правильної мети.

6. Надихаючі цілі.

Тема 11. Практика коучингу. Оцінка реальності та здійснення вибору.

1. Оцінка реальності в коучингові (техніка «Колесо балансу»).

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015	Ф.-31.08- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.7- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12/ 6

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 12. Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу.

1. Вимоги до комплектування групи.
2. Обладнання приміщення для тренінгу.
3. Просторова і тимчасова організація тренінгів.
4. Традиційна схема (структура) тренінгового заняття.

Тема 13. Програма індивідуального тренінгу.

1. Теоретичні й методологічні основи проведення індивідуальних тренінгів.
2. Основні методики проведення індивідуальних тренінгів.
3. Роль коуча в розкритті і допомозі усвідомлення сильних сторін особистості.
4. Допомога коуча в розвитку впевненості в собі, подоланні бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню та самовдосконаленню.
5. Закріплення навичок і умінь при проведенні індивідуальних тренінгів.

Тема 14. Практична робота з основними інструментами коучингу

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

Тема 15. 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 16. 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.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф.-31.08- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.7- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12/ 7

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усьо- го	у тому числі				
л		п	лр	інд	ср	
1	2	3	4	5	6	7
Змістовний модуль 1. Теоретичні та практичні основи коучингу						
Тема 1. Коучинговий процес.	8	2	2	-	-	4
Тема 2. Процедурні аспекти коучингового процесу.	8	2	2	-	-	4
Тема 3. Постановка запитань у коучинговому процесі	9	2	2	-	-	5
Тема 4. Сім типів коучингових розмов (згідно з методом Коучинг майстерності).	9	2	2	-	-	5
Тема 5. Загальна характеристика проведення тренінгів.	9	2	2	-	-	5
Тема 6. Постановка запитань у коучинговому процесі	9	2	2	-	-	5
Тема 7. Клієнти коуча та специфіка співпраці.	9	2	2	-	-	5
Тема 8. Вивчення запиту клієнта.	9	2	2	-	-	5
Тема 9. «Зона комфорту» та зона ризику.	9	2	2	-	-	5
Всього	79	18	18	-	-	43
Змістовний модуль 2. Апробація основних практик коучингу						
Тема 10. Практика коучингу. Цілепокладання.	10	2	2	-	-	6
Тема 11. Практика коучингу. Оцінка реальності та здійснення вибору.	10	2	2	-	-	6
Тема 12. Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу.	10	2	2	-	-	6
Тема 13. Програма індивідуального тренінгу.	10	2	2	-	-	6
Тема 14. Практична робота з основними інструментами коучингу	10	2	2	-	-	6
Тема 15. Практична робота з допоміжними інструментами коучингу	10	2	2	-	-	6
Тема 16. Відпрацювання компонентів коучингу.	11	2	2	-	-	7
Всього	71	14	14	-	-	43
Разом	150	32	32	-	-	86

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Професійні стандарти коучингу	2
2.	Специфіка різних видів коучингу	2
3.	Процедурні аспекти коучингового процесу	2
4.	Постановка запитань у коучинговому процесі	2
5.	Практика коучингу. Міжособистісна комунікація в коучингові	2
6.	Практика коучингу. Цілепокладання	2
7.	Практика коучингу. Оцінка реальності та здійснення вибору	2
8.	Тренінг в коучингові	2
9.	Інструменти коучингу: основні інструменти коучингу	2
10.	Інструменти коучингу: допоміжні інструменти коучингу	2

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015	Ф.-31.08- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.7- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12/ 8

11.	Практика коучингу. Цілепокладання.	2
12.	Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу.	2
13.	Програма індивідуального тренінгу.	2
14.	Практична робота з основними інструментами коучингу	2
15.	Практична робота з допоміжними інструментами коучингу	2
16.	Відпрацювання компонентів коучингу	2
	Разом	32

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Коучинговий процес	5
2.	Специфіка різних видів коучингу	5
3.	Процедурні аспекти коучингового процесу	5
4.	Постановка запитань у коучинговому процесі	5
5.	Практика коучингу. Міжособистісна комунікація в коучингові	5
6.	Практика коучингу. Цілепокладання	5
7.	Практика коучингу. Оцінка реальності та здійснення вибору	5
8.	Тренінг в коучингові	5
9.	Інструменти коучингу: основні інструменти коучингу	5
10.	Інструменти коучингу: допоміжні інструменти коучингу	5
11.	Практика коучингу. Цілепокладання.	5
12.	Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу.	6
13.	Програма індивідуального тренінгу.	6
14.	Практична робота з основними інструментами коучингу	6
15.	Практична робота з допоміжними інструментами коучингу	6
16.	Відпрацювання компонентів коучингу.	7
	Разом	86

7. Індивідуальні завдання

Підготовка презентацій, виступів, відеорепортажів, написання рефератів по проблемним питанням за темою заняття.

8. Методи навчання

Лекція, практичні заняття, командна робота в групах, самостійна робота з літературою, аналіз першоджерел, виконання творчих завдань, індивідуально-контрольна бесіда.

9. Методи контролю

Поточний контроль, усне опитування, перевірка рівня засвоєння тем, винесених на самостійне опрацювання, модульна контрольна робота, залік.

Об'єктом оцінювання знань студентів є програмний матеріал дисципліни різного характеру і рівня складності, засвоєння якого відповідно перевіряється

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф.-31.08- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.7- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12/ 9

під час поточного контролю і на заліку. Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.

Поточний контроль. В процесі поточного контролю здійснюється перевірка запам'ятовування та розуміння програмного матеріалу, набуття вміння висловлювати власну думку, опрацювання, публічного та письмового викладу (презентації) певних питань освітньої компоненти.

При **перевірці рівня засвоєння тем, винесених на самостійне опрацювання** оцінці підлягають: самостійне опрацювання окремих питань теми, написання рефератів.

При виконанні **модульних (контрольних) завдань** оцінці підлягають: тести, виконання письмових завдань під час проведення контрольних робіт, виконання індивідуальних завдань, інші завдання.

Система підсумкового контролю. Формою підсумкового контролю є залік. Студент має право не складати залік і отримати оцінку за результатами ПМК, якщо він виконав всі види навчальної роботи без порушення встановлених термінів і отримав позитивну (за національною шкалою) підсумкову оцінку і позитивно (більш ніж на 60 балів) вирішив тестові завдання.

Якщо студент отримав незадовільну оцінку або не згоден з оцінкою за результатами ПМК, він повинен скласти залік.

10. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота																Сума
Змістовий модуль 1									Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	100
6	6	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6	6	6	6	8	

Шкала оцінювання

За шкалою	Екзамен	Залік	Бали
A	Відмінно	Зараховано	90-100
B	Добре	Зараховано	82-89
C			74-81
D			64-73
E	Задовільно	Зараховано	60-63
FX	Незадовільно	Не зараховано	35-59
F		Не зараховано	0-34

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф.-31.08- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.7- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12/10

11. Рекомендована література

Основна література

1. Бейтс Б. Маленька книжка великих коучингових моделей. 76 способів допомогти менеджерам максимально ефективно використовувати людський ресурс. Харків: Вид-во Фабула 2019. 272 с.
2. Білик Н. І., Любченко Н. В. Педагогічний коучинг як технологія професійного розвитку вчителя в системі підвищення кваліфікації. Імідж сучасного педагога. 2020. № 5 (194). С. 41–46. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-5\(194\)-41-46](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-5(194)-41-46)
3. Вітмор Дж. Ефективний коучинг Київ: Вид. група КМ-БУКС, 2019. 336 с.
4. Зонов Б. Коучинг як процес підтримки та розвитку нових моделей поведінки в освітньому середовищі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал . 2021. № 4 (108). С. 380–387. DOI: 10.24139/2312-5993/2021.04/380-387.
5. Коучинг: технологія розкриття внутрішнього потенціалу дослідника : навчально-методичний посібник для здобувачів освітньо-наукового ступеня «доктор філософії» зі спеціальності 051 Економіка усіх форм навчання [Електронний ресурс]; упоряд. О. В. Захарова. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 65 с.
6. Скоробагатська О. І. Управління формуванням коучингових компетенцій у майбутніх менеджерів організації: магістер. робота / О. І. Скоробагатська ; науковий керівник О. Г. Козлова. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 83 с.

Допоміжна література

1. Гуленко А. Груповий коучинг як технологія формування цілісної особистості студента. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2016. Вип. 1 (4). С. 36-42.
2. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Пер. з англ. О. Любенко. 2- е вид., стер. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. 316 с.
3. Котовська І. Коучинг як новий метод управління персоналом. Соціально-економічні проблеми і держава. 2016. Вип. 1 (14). –С. 178-184. Режим доступу: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2016/16kivhrm.pdf> .
4. Кратік В. С. Коуч-менеджмент або коучинг як стиль управління. Науковий вісник УМО. Серія. Економіка та управління. 2019. № 6. http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/visnyk_umo/ekonomika/V_6/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%82i%D0%BA_1_%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC.pdf
5. Хмельницька О. С. Коучинг як сучасна технологія підвищення ефективності навчального процесу. Молодий вчений. 2017. № 6. С. 315-319.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф.-31.08- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.7- 2023
	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 12/ 11</i>

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Електронна бібліотека Державного університету «Житомирська політехніка» <http://eztuir.ztu.edu.ua/>
2. Бібліотека українських підручників [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://pidruchniki.ws/>
3. Спеціалізована е-бібліотека філософської літератури Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_ph/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21FM T=&S21ALL=&Z21ID=
4. Бібліотека філософської літератури Platona.net. [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <http://platonanet.org.ua/>