

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ
КОРПОРАТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И РАЗВИТИЯ»

УТВЕРЖДЕНО
приказом №3 от «21» июля 2026 г.
Директором ООО «МИКБиР»
Е.А. Холмогоровой

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ:

**ПСИХОТЕХНОЛОГИИ КОУЧИНГА
В РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ**

Срок реализации программы: 144 часа

Автор-составитель:
Е.А. Холмогорова

г. Краснодар, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Цели и задачи программы	4
1.2 Характеристика профессиональной деятельности	3
1.3 Планируемые результаты	5
1.4 Требования к уровню подготовки обучающихся	6
1.5 Трудоёмкость обучения	6
1.6 Форма обучения	6
1.7 Документ о квалификации	6
2 ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И КВАЛИФИКАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	7
2.1 Учебный план	7
2.2 Календарный учебный график	8
3 СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	8
4 ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ	13
5 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
5.1 Особенности реализации программы	14
5.2 Требования к материально - техническому обеспечению	15
5.3 Кадровое обеспечение реализации программы	16
5.4 Учебно-методическое обеспечение	16
Приложение 1 Оценочные материалы промежуточной аттестации	18
Приложение 2 Оценочные материалы итоговой аттестации	20

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная профессиональная программа – программа повышения квалификации «Психотехнологии коучинга в работе с эмоциональным интеллектом» (далее – программа составлена на основе следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Постановления Правительства РФ «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11.10.2023 №1678;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14.09.2022 г. № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

Актуальность программы обусловлена тенденцией к саморазвитию и профессиональному совершенствованию обучающихся, необходимостью соответствия профессиональной квалификации работника требованиям современного рынка труда и ориентированностью на социальный заказ общества.

1.1 Цели и задачи программы

Целью реализации программы является формирование и развитие у обучающихся системных знаний, профессиональных компетенций и практических навыков в области эмоционального интеллекта (EQ) и коучинга для эффективного фасилитирования личностных изменений клиентов, управления стрессом и построения коммуникаций.

Задачи

- Обучение определению причинно-следственных связей между эмоциями и поведением, формирование навыка отслеживать свои состояния.
- Освоение методик снижения стресса и предотвращения импульсивных реакций, обучение техникам восстановления внутреннего ресурса и сохранения энергии.

- Развитие способности распознавать эмоции, мотивы и скрытые потребности других людей, освоение навыков безоценочного понимания собеседника для построения глубоких доверительных отношений.
- Обучение методам конструктивного разрешения конфликтов и асертивности, применение коучинговых вопросов для поиска внутренних стимулов к достижению целей.

1.2 Характеристика вида профессиональной деятельности

Вид профессиональной деятельности: Психологическое консультирование населения и трудовых коллективов.

Основная цель профессиональной деятельности: Поддержание психологической стабильности граждан и трудовых коллективов.

Отнесение к основной группе по Общероссийскому классификатору занятий: 2634 психологи.

Функциональная карта профессиональной деятельности
(В соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»,
утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ
от 14.09.2022 г. № 537н)

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалифи кации	наименование	код	уровень (подуро вень) квалифи кации
А	Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	6	Психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	А/01.6	6
			Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов	А/02.6	6
			Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	А/03.6	6

Соотнесение с компетенциями

Наименование трудовой функции	Совершенствуемые компетенции	Индикаторы владения
Психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	Способность коуча осознавать, точно идентифицировать и экологично регулировать собственные эмоции в процессе профессиональной деятельности.	сохраняет устойчивую «коуч-позицию», не вовлекается эмоционально в проблемы клиента, вовремя отслеживает свои триггеры и предотвращает профессиональное выгорание.
Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов	Способность экспрессивно оценивать эмоциональное состояние клиента, распознавать скрытые паттерны поведения и определять уровень его эмоционального интеллекта.	безошибочно считывает невербальные маркеры, понимает истинные (скрытые) запросы клиента и подбирает валидные инструменты для оценки его EQ.
Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Способность интегрировать методы развития эмоционального интеллекта в классические коучинговые технологии для достижения целей клиента.	эффективно использует эмпатическое слушание, задает сильные ситуативно-эмоциональные вопросы, помогает клиенту преодолевать страхи, сопротивление и деструктивные привычки.
	Способность выстраивать доверительные отношения, управлять групповой динамикой и содействовать экологичному разрешению конфликтов.	мгновенно создает безопасное пространство в индивидуальной работе, успешно фасилитирует командные конфликты и помогает клиентам развивать их собственные социальные навыки.

1.3 Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен

знать:

- структуру эмоционального интеллекта по Гоулману, Бар-Ону и Саловею-Мейеру;
- психофизиологию чувств, механизмы возникновения триггеров и стрессовых реакций;
- специфику интеграции EQ в классические коучинговые модели (GROW, SCORE);
- валидные методики оценки эмоционального интеллекта и типы невербальных маркеров;
- этические стандарты (например, ICF) при работе со сложными эмоциональными состояниями клиента;
- законы управления атмосферой в командах и специфика организационного EQ.

уметь:

- определять уровень EQ клиента и считывать скрытые эмоциональные запросы;
- формулировать продвигающие вопросы, направленные на осознание чувств клиента;
- адаптировать коучинговые инструменты для управления страхами и сопротивлением;
- переключать собственные эмоциональные состояния во время сессии;
- быстро создавать безопасное, безоценочное пространство для клиента;
- применять коучинговый подход для экологичного снижения градуса напряжения в диалоге.

владеть опытом:

- удержания 3-го уровня слушания (фокус на эмоциях, метафорах и телесных проявлениях клиента);
- управления своим состоянием и профилактики выгорания;
- проведения полноценных коучинговых сессий по развитию эмоциональной компетентности;
- деконструкции и трансформации ограничивающих эмоциональных привычек клиента;
- психологического сопровождения групповых конфликтов и выстраивания доверия в командах;
- интеграции обратной связи от супервизора для коррекции собственной коуч-позиции.

1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Лица, желающие освоить программу, должны иметь среднее профессиональное и (или) высшее образование либо получать среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Категория обучающихся: психологи, специалисты с психологическим образованием, педагоги-психологи, педагоги, специалисты в социальной сфере.

1.5 Трудоёмкость обучения

Трудоёмкость программы составляет 144 академических часа, включая все виды учебной работы.

Продолжительность академического часа – 40 минут. Перерыв между занятиями 15 минут.

1.6 Форма обучения

Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.7 Документ о квалификации: лицу, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из организации, осуществляющей образовательную деятельность, выдается справка об

обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

2. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1 Учебный план

Название разделов и тем	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
		Теория	Практика	
Раздел 1. Основы коучинга	20	10	10	
1. Коучинговый подход в консультировании	10	6	4	Текущий контроль в форме выполнения практических заданий
2. Психологические основы коучинговой позиции	10	4	6	
Раздел 2. Эмоциональный интеллект	41	20	21	
3. Эмоциональный интеллект в работе коуча: присутствие и контакт с клиентом.	10	6	4	
4. Анатомия эмоций клиента и инструменты регуляции мышления	10	6	4	
5. Майндфулнесс и α (альфа): создание ментальной и эмоциональной гармонии	10	4	6	
6. Осознанность (Mindfulness): соматическая деконструкция и экологичное проживание эмоций	10	4	6	
Промежуточная аттестация	1		1	Зачет
Раздел 3. Осознанная коммуникация	50	28	22	
7. Язык тела	10	4	6	Текущий контроль в форме выполнения практических заданий
8. Разговор с собой и исследование	10	6	4	
9. Безупречность слов	10	6	4	
10. Формирование качественного мышления	10	6	4	
11. Подумай, затем скажи	10	6	4	
Раздел 4. Стратегия жизни и тьютекская философия отношений	33	12	21	
12. 3 скорости действий и реакций	10	4	6	
13. Создание здоровой среды	10	4	6	
14. Тьютекские уроки построения эмоционально здоровых отношений с окружающими	10	4	6	
Видеоконсультация	2	-	2	Ответы на вопросы

Итоговое занятие	1	-	1	Зачет в форме тестирования
Итого	144	70	74	

2.2. Календарный учебный график

Основные характеристики образовательного процесса	
Количество учебных недель	12
Количество учебных дней	48
Количество учебных часов в неделю	12
Количество учебных часов	144
Начало занятий	по мере набора учебных групп, в течение календарного года
Каникулы	отсутствуют
Выходные дни	суббота, воскресенье, праздничные дни
Окончание учебного периода	в соответствии с расписанием учебной группы
Сроки промежуточной аттестации	по окончании Раздела 2

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы коучинга

Тема 1. Коучинговый подход в консультировании

Теория Что такое коучинг? История развития коучинга. Отличие от смежных дисциплин: границы между коучингом, психотерапией, менторингом, консалтингом и тренингом. Область применения, ограничения и возможности коучингового подхода. Виды индивидуального коучинга: лидерский/ executive/ life, их особенности. Этический кодекс коуча: мировые стандарты.

Научно-практический фундамент коучинга:

- философия изменений: 5 принципов Милтона Эриксона как основа безоценочности и формирования поддерживающей среды.
- концепция осознанности и ответственности: формула Джона Уитмора $(\text{Результативность} = \text{Потенциал} - \text{Вмешательство})$;
- нейроподход в коучинге: что снижает сопротивление лимбической системы мозга и активирует префронтальную кору;

Практика Упражнения «Создание контакта с клиентом: чтение невербальных сигналов и практика отзеркаливания (поза, темп речи, дыхание); «Глухое эхо»; «Табу на советы», Техника «Колесо жизненного баланса».

Тема 2. Психологические основы коучинговой позиции

Теория Сознание новичка. Концепция «Чистого языка» (Clean Language) Дэвида Гроува: минимизация ментального загрязнения сессии

метафорами и гипотезами самого коуча. Очищение восприятия от проекций.

Управление эго-состояниями (по Э. Берну): сознательное удержание коуча в эго-состоянии «Взрослый» и недопущение падения в позицию «Заботливого Родителя» (желание спасти, пожалеть) или «Контролирующего Родителя» (желание поучать, навязать рамки). Слепые пятна экспертности: почему высокий уровень экспертизы коуча в теме клиента (например, в бизнесе) часто вредит сессии, сужая поле поиска решений до личного опыта коуча.

Психолингвистика и калибровка в коммуникации. Принцип С. Кови в действии: переход от реактивного слушания (с целью сформировать свой ответ) к эмпатическому слушанию (с целью понять внутреннюю карту реальности клиента). Метапрограммы как лингвистические коды: считывание ключевых паттернов мышления собеседника: врата сортировки (люди, ценности, процессы, вещи, места, время); референция (внутренняя — опора на себя, внешняя — опора на мнение других); направление мотивации (Стремление «К» успеху или Избегание «От» проблем). Психология метафоры: использование «живых» метафор клиента как кратчайшего пути к его подсознательным сценариям и эмоциональным блокам.

Анатомия коучингового вызова (Challenge): разрушение иллюзий и когнитивных искажений клиента (сверх обобщения, чтение мыслей, катастрофизация); возвращение противоречий. Границы безопасности при вызове: калибровка уровня стресса клиента по невербальным маркерам (зажатие дыхания, микромимика, закрытые позы). Своевременный откат в зону поддержки.

Психодинамика партнерства и развивающего вызова. Распределение ответственности: контракт на сессию как юридический и психологический инструмент разделения ролей. Коуч отвечает за безопасность, структуру и технологию процесса; клиент – за искренность, генерацию идей и их реальное внедрение.

Практика Упражнения «Переводчик с экспертного на коучинговый», «Калибровка метапрограмм», «Растяжка по матрице Блейка»

Раздел 2. Эмоциональный интеллект

Тема 3. Эмоциональный интеллект в работе коуча: Присутствие и контакт с клиентом

Теория EQ как мета-компетенция коуча: четырехкомпонентная модель (Майер-Сэловей-Карузо) в контексте стандартов ICF.

Эмоциональное присутствие (Coaching Presence): как внутреннее состояние коуча (спокойствие, уверенность, центрированность) бессознательно считывается клиентом через зеркальные нейроны.

Феномен «эмоционального захвата» (amygdala hijack) у коуча: как страх «быть неэффективным» или желание «спасти клиента» блокируют сильные вопросы. Личные триггеры коуча.

Слышание эмоционального подтекста: расширение аудиального и визуального фокуса коуча. Считывание пауз, вздохов, микромимики и изменения темпоритма речи клиента.

Практика Упражнения «Эмоциональный резонанс», «Заземление коуча», «Эмоциональное эхо»

Тема 4. Анатомия эмоций клиента и инструменты регуляции мышления

Теория Архитектура эмоционального процесса: классификация базовых эмоций (П. Экман) и их биологический смысл. Временная координация эмоций клиента: куда направлено внимание мышления в разных состояниях: Страх / Тревога – фокус на угрозах в Будущем. Гнев / Обида – фокус на барьерах и границах в Настоящем. Грусть / Апатия — фокус на потере ценности в Прошлом. Предшественники эмоций (Когнитивная модель А. Бека): Триггер (Событие) $\rightarrow$ Фильтр восприятия (Мысль/Убеждение) $\rightarrow$ Реакция (Эмоция + Тело). Почему коуч работает не с событием, а с мыслью о нем. Модель саморегуляции Джеймса Гросса: 5 точек прерывания автоматической эмоции (от изменения ситуации до когнитивного рефрейминга и работы с телом). Правило 90 секунд.

Практика Упражнения «Временной навигатор», «Деконструкция триггера ABC».

Тема 5. Майндфулнесс и α (альфа): создание ментальной и эмоциональной гармонии

Теория Нейрофизиология состояний: от Бета к Альфа Электрическая активность мозга: классификация частот (Бета, Альфа, Тета, Дельта).

Связь альфа-состояния и продуктивности: почему лучшие решения приходят не в моменты жесткого штурма, а в моменты деконцентрации. Профилактика эмоционального выгорания (Burnout).

Научный фундамент Майндфулнесс (Mindfulness). Концепция светской осознанности: отказ от эзотерического контекста. Программа снижения стресса MBSR (Джон Кабат-Зинн) и её влияние на снижение плотности серого вещества в амигдале (центре страха) и утолщение префронтальной коры.

Дефолт-система мозга (ДСМ) vs. Сеть выявления значимости: как блуждание ума («мысленная жвачка») истощает энергетический ресурс. Майндфулнесс как навык волевого переключения мозга в режим прямого восприятия «Здесь и сейчас».

Практика Упражнения «Коучинговый аудит ментальной загрузки», «Технология деконцентрации внимания в сессии», «Проектирование архитектуры дня (Mindful-планирование)».

Тема 6. Осознанность (Mindfulness): соматическая деконструкция и экологичное проживание эмоций

Теория Концепция соматических маркеров. Антонио Дамасио: как тело принимает решения быстрее разума. Анатомический состав эмоции: Импульс

\\(\\rightarrow \\) Телесный паттерн (сжатие, жар, холод) \\(\\rightarrow \\) Гормональный отклик \\(\\rightarrow \\) Ментальная интерпретация.

Феномен контейнирования эмоций: чем «проживание» эмоций отличается от ее «вытеснения» (подавления) или «отреагирования» (агрессивный выплеск на окружающих). Роль коуча как безопасного контейнера для чувств клиента.

Физиология завершения эмоционального цикла. Концепция Эмили Нагоски («Выгорание»): почему устранение триггера (решение проблемы) не равно завершению стресс-реакции в теле.

Нейробиологические способы экологичного проживания и завершения эмоций: соматический сброс, контролируемая экспрессия, мышечная релаксация по Джекобсону, направленное внимание (Focusing по Ю. Джендлину).

Практика Упражнения «Соматический навигатор (Фокусинг)», «Завершение цикла стресса».

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация осуществляется в соответствии с оценочными материалами (Приложение 1).

Раздел 3. Осознанная коммуникация

Тема 7. Язык тела

Теория Невербальная анатомия EQ. Анализ микровыражений (по П. Экману), конгруэнтность (совпадение слов и жестов), проксемика в Zoom (как положение в кадре и наклон головы влияют на доверие). Соматический резонанс.

Практика Упражнение «Беззвучный экран». Обучающиеся отключают звук и в течение 3 минут калибруют по мимике и жестам партнера, какую скрытую эмоцию он транслирует, записывая наблюдения в чат.

Тема 8. Разговор с собой и исследование

Теория Интраперсональный (внутренний) интеллект. Архитектура «внутреннего критика» и «внутреннего саботажника». Практика самоисследования (Self-Inquiry) по Байрон Кейти (4 вопроса, переворачивающие ограничивающее убеждение).

Практика Упражнение «Коучинг мысли в сессионных залах». Отработка исследования деструктивной мысли клиента («Я не справлюсь») по 4 вопросам Кейти: «Это правда?», «Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?» и т.д.

Тема 9. Безупречность слов

Теория Первый тольтекский принцип в коучинге. Психолингвистика. Как слова-паразиты, генерализации («всегда», «никогда») и скрытые ментальные вирусы в речи программируют эмоциональный спад. Сила деклараций и чистых формулировок.

Практика Игра-тренажер «Лингвистический фильтр». Клиент 3 минуты жалуется на рутину, а коуч «вылавливает» из его речи небезупречные слова (жалобы, самообвинения) и помогает пересобрать их в сильные поддерживающие утверждения.

Тема 10. Формирование мышления

Теория Переход от реактивного мышления к проактивному. Когнитивные искажения (катастрофизация, черно-белое мышление, чтение мыслей). Ментальные карты (Mind Mapping) как инструмент структурирования хаотичных эмоций в ясные бизнес-цели.

Практика Интерактив на доске Miro. Студенты получают хаотичный текстовый монолог запутавшегося клиента и совместно трансформируют его в структурированную ментальную карту, отделяя факты от домыслов.

Тема 11. Подумай, затем скажи

Теория Управление речевым импульсом. Развитие навыка «профессиональной паузы». Фильтр Сократа в коммуникации коуча (правда, доброта, польза). Как выдерживать паузу в Zoom-сессии, создавая терапевтическую тишину, в которой клиент находит инсайты.

Практика Упражнение «Пятисекундный барьер». Демо-сессия, где коучу запрещено отвечать клиенту или задавать следующий вопрос ранее, чем через 5 секунд после того, как клиент замолчал.

Раздел 4. Стратегия жизни и тольтекская философия отношений

Тема 12. Три скорости действий и реакций

Теория Концепция темпоритмов в EQ.

Низкая скорость (глубокий анализ, стратегическое планирование, интеграция опыта).

Средняя скорость (операционная деятельность, коммуникация).

Высокая скорость (кризисное реагирование, быстрый выбор).

Ошибки смешения скоростей (например, принятие судьбоносных решений на «высокой скорости» стресса).

Практика Коучинговый аудит скоростей. Разработка для клиента чек-листа переключения между задачами разного темпоритма, чтобы не выгорать в течение дня.

Тема 13. Создание здоровой среды

Теория Экологический коучинг. Влияние информационного, визуального и социального шума на EQ. Выстраивание жестких и гибких личных границ. Формирование поддерживающего окружения (мастермайнд, менторы).

Практика Упражнение «Аудит контекста». Обучающиеся заполняют в онлайн-тетрадах матрицу своей текущей среды (что забирает энергию, что дает) и пишут коучинговый план по очищению пространства на ближайшие 7 дней.

Тема 14. Тольтекские уроки построения эмоционально здоровых отношений с окружающими

Теория: Интеграция 4-х соглашений Дона Мигеля Руиса в современный EQ-коучинг: Не принимай ничего на свой счет (иммунитет к чужой критике и агрессии).

Не делай предположений (профилактика домыслов, прямая коммуникация).
Делай всё возможное/наведи порядок в действиях (избавление от перфекционизма и чувства вины).

Практика Кейс-баттл «Тольтекский коучинг». Разбор конфликтных кейсов (например, «Руководитель накричал на сотрудника перед отделом»). Обучающиеся в малых группах расписывают, как решить этот конфликт, применив коучинговый подход и тольтекские соглашения.

Видеоконсультация. Итоговые сессии. Презентации: Эмоциональная мудрость.

Итоговое занятие

Итоговая аттестация осуществляется в соответствии с оценочными материалами (Приложение 2).

4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Оценка результатов освоения программы осуществляется в форме внутреннего мониторинга оценки качества образования в рамках текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации.

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе изучения соответствующих модулей и проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля – контроль активности на образовательной платформе, анализ выполненных практических заданий.

Критерии оценивания при проведении текущего контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели).

Промежуточная аттестация

В соответствии с календарным учебным графиком освоение программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в форме зачета. Оценочные материалы и критерии оценки содержатся в Приложении 1.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные программой, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Итоговая аттестация проводится на платформе в виде тестирования с присвоением каждому обучающемуся результата «зачет / не зачет» (Приложение 2).

Тест содержит 20 вопросов.

Критерии оценивания

«Зачтено» 17-20 верных ответов.

«Не зачтено» - 16 и менее верных ответов.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Особенности реализации программы

Обучение осуществляется через систему дистанционного обучения на российской образовательной платформе «SkillSpace.ru» <https://skillspace.ru/>.

Занятия построены на следующих принципах обучения:

- интерактивности;
- открытости;
- гибкости;
- адаптивности;
- передаваемости;
- ориентация на потребителя;
- индивидуализации;

При проведении занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в водной части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить обучающимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

- Online - занятие (видео занятие в записи, вебинары и задания). Занятия являются асинхронными – в этом случае у обучающегося есть возможность найти удобное для себя время, чтобы отработать материал программы обучения. Программа включает в себя теоретические и практические занятия;
 - разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
 - online-занятие (прямые эфиры вопрос-ответ в аккаунте мессенджеров/соц. сетей, online-консультация);
 - фрагменты и материалы образовательных Интернет-ресурсов;
 - адресные дистанционные консультации.

Видео уроки можно смотреть в любое время и выполнять задания.

В программе учитывается следующее:

- современные теории и технологии в области методики обучения и

воспитания;

- потребности обучающихся и социальный заказ общества.

Дистанционная поддержка программы предполагает самостоятельное изучение дополнительных материалов с применением информационно - телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников, а также возможности получения консультаций у преподавателя данного курса.

Методические указания по освоению программы

Вид учебных занятий	Методические указания для обучающихся по освоению программы по видам учебных занятий
Теоретические занятия	При реализации программы в первую очередь осуществляется проведение теоретических занятий. Теоретические занятия проводятся в режиме видеоконференцсвязи («Skillspace.ru» https://skillspace.ru/) По результатам занятий запись размещается на образовательной платформе. Изучение тем требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить программу. Обратная связь, диалог, общение с обучающимися является неотъемлемой частью обучения. и предоставляется непосредственно на занятии или через комментарии на образовательной платформе.
Практические занятия	Задания выполняются согласно условиям, установленным педагогом. Практические занятия проводятся в режиме видеоконференцсвязи («Skillspace.ru» https://skillspace.ru/) В случае возникновения вопросов педагогом предоставляется обратная связь.
Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации	Работа с записями теоретических занятий и отработка практических заданий. При подготовке к итоговой аттестации обучающемуся рекомендуется обратиться к оценочным материалам, установленным разделом 4 настоящей программы.

5.2 Требования к материально - техническому обеспечению

Обучение осуществляется через систему дистанционного обучения – российскую образовательную платформу «Скилспейс» <https://skillspace.ru/>. Обучающемуся выдается логин и пароль.

Рабочее место педагога оборудовано персональным компьютером с необходимым программным обеспечением общего и профессионального назначения:

ноутбук – 1 шт.,
беспроводная мышь – 1 шт.,
веб камера – 1 шт.,
МФУ – 1 шт.,
жесткий диск – 1 шт.,
роутер – 1 шт.

Для доступа к учебным материалам обучающимся необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в информационно-телекоммуникационную сеть Интернет.

Необходимые знания и умения: базовые навыки работы с персональным компьютером (умение включать и выключать компьютер, понимание назначения периферийных устройств: компьютерная мышь, клавиатура), умение работать со стандартными компьютерными программами; умение пользоваться интернет-браузером.

Печатные материалы для обучающихся в электронном формате могут рассылаться на электронную почту. Обратная связь с обучающимися может осуществляться посредством чата на образовательной платформе или электронной почты родителей.

5.3 Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой темы (специальность, направление подготовки «Психология»).

Требования к квалификации преподавателя: высшее образование и стаж работы по профилю не менее 1 года, при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура, адъюнктура) или ученой степени кандидата наук - без предъявления требований к стажу работы (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 11 января 2011 г. № 1н (в редакции от 25.01.2023) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования»).

Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

5.4. Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы содержит электронные учебники, учебно-методическую литературу и материалы по всем учебным темам программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР).

1. Эмоциональный интеллект в цифровой среде: инструменты развития : методические рекомендации / Уральский государственный педагогический университет ; авторы составители Д. Д. Гильмутдинова, В. Г. Каримова, А. И. Матвеева. – Екатеринбург : [б. и.], 2022. – 40 с. – Текст : непосредственный.

https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48403851_85792977.pdf

2. Ковш, Е.М. Эмоциональный интеллект: генетические и психофизиологические корреляты. / Е.М. Ковш. - Монография – Москва : Мир науки, 2021. – Сетевое издание.

https://www.elibrary.ru/download/elibrary_45752089_85541665.pdf

3. Приоритетные направления современной психологии и педагогики: коллективная монография / под ред. доктора психологических наук, профессора Т.А. Жалагиной; академика РАО, доктора педагогических наук, профессора И.Д. Лельчицкого; доктора психологических наук, профессора С.Н. Махновца. – Тверь : Тверской государственный университет, 2023. – 223 с. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_59498362_48807504.pdf

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Часть 1. Видеозачет «Слепой разбор сессии» (Платформа LMS / Видеозапись)

Механика: В личные кабинеты обучающихся загружается 15-минутная видеозапись реальной коуч-сессии (актерский кейс или архивный разбор с куратором), где клиент демонстрирует сложные эмоциональные состояния, триггеры, когнитивные искажения и соматические зажимы.

Задание: Обучающийся должен записать видео-ответ (до 7 минут) или заполнить интерактивную форму, предоставив экспертный аудит:

1. Разложить запрос респондента по **модели ABC** (из Темы 4).
2. Назвать базовые эмоции клиента и их **временные координаты** (из Темы 4).
3. Оценить, насколько коуч удерживал **раппорт и альфа-состояние** (из Тем 3 и 5).
4. Прописать **3 точечных коучинговых вопроса** или телесных интервенций (из Темы 6), которые спасли бы эту сессию.

Часть 2. Практический интерактив «Peer-to-Peer сессия» (Взаимная оценка)

Механика: Автоматическая система распределяет обучающихся на пары. Они созваниваются в удобное время, записывают аудио-сессию (20 минут), где один коуч, другой клиент, а затем меняются ролями.

Задание: Обучающийся загружает запись своей работы в качестве коуча на платформу. Куратор или автоматизированный чек-лист оценивает жесткие критерии: *отсутствие советов, удержание альфа-позиции, лингвистическая подстройка, выявление соматического маркера эмоции клиента.*

1. Критерии оценки видеозачета «Слепой разбор сессии»

(Максимально — 40 баллов. Оценивается аналитическое мышление коуча)

Точность диагностики по модели ABC (10 баллов):

10 баллов: Студент безошибочно отделил факт (А) от интерпретации клиента (В) и точно назвал результирующую эмоцию (С).

5 баллов: Перепутаны местами элементы (например, в категорию «Факты» занесены оценочные суждения клиента).

0 баллов: Модель ABC применена неверно, когнитивная связь не раскрыта.

Идентификация эмоций и их временных координат (10 баллов):

10 баллов: Точно определена доминирующая базовая эмоция (по Экману/Плутчику) и аргументирован ее фокус (Прошкое/Настоящее/Будущее).

0 баллов: Эмоция названа бытовым языком («ему плохо», «он расстроен»), временной фокус проигнорирован.

Качество предложенных коучинговых интервенций (20 баллов):

20 баллов: Обучающийся предложил 3 сильных *открытых* вопроса, которые точно фокусируются на выявленном триггере или соматическом маркере респондента. Вопросы продвигают респондента к осознанию.

10 баллов: Вопросы правильные, но носят общий характер (используются шаблонные скрипты без связи с ситуацией респондента).

0 баллов: Предложены закрытые вопросы или скрытые советы («А не думал ли клиент сделать так...»).

2. Критерии оценки «Peer-to-Peer сессии» (Практика)

(Максимально — 60 баллов. Оцениваются реальные навыки в действии) Для проверки этой части используется чек-лист соответствия стандартам (Проявлен / Не проявлен навык).

Блок А. Коучинговая позиция и контакт с респондентом (20 баллов)**Проявленные маркеры (Обучающийся получает по 5 баллов за каждый):**

Альфа-присутствие: Коуч удерживает ровный, спокойный темп речи, демонстрирует открытую позу в кадре, держит зрительный контакт через камеру.

Лингвистическая подстройка: Коуч возвращает клиенту его ключевые слова и метафоры («эхо-камера») без искажения смысла.

Контейнирование: При проявлении эмоций клиента коуч не пугается, не перебивает, выдерживает профессиональную паузу (не менее 3 секунд).

Управление Эго-состоянием: Коуч на протяжении всех 20 минут удерживает позицию «Взрослый-Взрослый», общается на равных.

Блок Б. Работа с эмоциональным интеллектом (20 баллов)

Проявленные маркеры (Обучающийся получает по 5 баллов за каждый):

Легализация эмоций: Коуч вербально подсветил состояние респондента («Я слышу, как изменился ваш голос, когда мы заговорили о...»).

Работа с телом (соматика): Коуч хотя бы раз перевел фокус респондента с мыслей на физические ощущения («Где это чувство отзывается в теле?»).

Исследование триггера: Коуч помог клиенту увидеть, какая именно мысль или ценность запустила эту эмоцию.

Проектирование саморегуляции: В конце сессии зафиксировано конкретное действие/практика, которую клиент берет с собой в жизнь для управления этим состоянием.

Блок В. Негативные маркеры / Профессиональные нарушения (Штрафы)

Каждое нарушение списывает по 5 баллов из общего зачета:

Директивность и экспертность: Коуч дал прямой совет, высказал свое мнение или оценку действий клиента («Вы все правильно сделали», «Вам стоит попробовать...»).

Псевдовопросы: Заданы закрытые вопросы, требующие только ответа «Да/Нет», или манипулятивные вопросы («Вы же понимаете, что это глупо?»).

Потеря фокуса: Коуч ушел в обсуждение посторонних историй из своей жизни или прервал клиента на полуслове.

Шкала итоговых оценок (Грейдинг в LMS-системе)

По результатам суммирования двух частей (Макс. 100 баллов) платформа автоматически выставляет статус:

90–100 баллов: «Зачтено с отличием». Обучающийся демонстрирует глубокую осознанность, чистоту коучингового метода и развитый собственный EQ. Допускается к работе на второй ступени курса.

70–89 баллов: «Зачтено». Базовые навыки сформированы. Есть незначительные ошибки (например, единичный срыв в закрытый вопрос или пропуск телесного маркера), не разрушившие ход сессии.

Менее 70 баллов: «Не зачтено (Отправлено на пересдачу)». Наблюдается критическое дублирование ролей (коуч скатился в позицию терапевта, советчика или спасателя), нарушены этические границы или полностью проигнорирован эмоциональный фон клиента. Обучающийся идет на повторную Peer-to-Peer сессию с другим клиентом.

Оценочные материалы итоговой аттестации

Тест

1. Способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими и чужими эмоциями, называется ...

- а) эмоциональный анализ;
- б) эмоциональный интеллект;
- в) эмоциональное выгорание.

2. Алекситимия – это ...

- а) затруднение в осознании и определении собственных эмоций и эмоций других людей;
- б) потеря памяти, вследствие травмы, заболеваний головного мозга;
- в) избирательное нарушение способности к овладению навыком чтения и письма при сохранении общей способности к обучению.

3. К эмоциональному интеллекту относится умение ...

- а) контролировать свои чувства так, чтобы они не «переливались через край»;
- б) делать заключения, планировать, решать проблемы, абстрактно мыслить, понимать сложные идеи, быстро обучаться;
- в) эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения.

4. Согласно Д. Гоулману основные эмоциональные компетенции включает в себя эмоциональный интеллект ...

- а) самосознание, саморегуляция, мотивация, восприятие и выражение эмоций;
- б) саморегуляция, мотивация, эмпатия;
- в) самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки.

5. Определить уровень эмоционального интеллекта ребенка можно...

- а) сделав МРТ;
- б) проведя тестирование.
- в) измерить эмоциональный интеллект невозможно.

5. Методика «мультиоценщики» эмоционального интеллекта – это ...

- а) методика, основанная на самоотчете и самооценке испытуемых;
- б) методика исследующая отдельные способности, входящие в состав эмоционального интеллекта;
- в) тесты, которые должен заполнить не только испытуемый, но и знакомые ему люди, которые проставляют баллы его эмоциональному интеллекту.

7. Эмоции условно можно разделить на три типа – это ...

- а) благотворные, нейтральные, разрушительные;
- б) опасные, неэффективные, деструктивные;
- в) намеренные, бесконтрольные, разрушительные.

8. К разрушительным можно отнести эмоцию ...

- а) безмятежность;
- б) гнев;
- в) ненависть.

9. Эмпатия – это ...

- а) способность передавать свои мысли, мнение, потребности и ощущения в прямой, откровенной и надлежащей манере;

- б) осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека;
- в) чувство устойчивой эмоциональной predisposition к кому-либо или чему-либо.

10. Способность передавать свои мысли, мнение, потребности и ощущения в прямой, откровенной и надлежащей манере, называется ...

- а) ассертивность;
- б) эмпатия;
- в) оптимизм.

11. Вы путешествуете самолетом, и вдруг неожиданно он попадает в зону турбулентности, и его начинает сильно трясти. Вы ...

- а) продолжите чтение своей книги или журнала, или просмотр фильма, не обращая особого внимания на тряску;
- б) сконцентрируетесь, будете прислушиваться к объявлениям бортпроводников, и читать инструкцию "как действовать при аварии";
- в) немного того и другого;
- г) не уверен(а), не обращал(а) внимания.

12. Вы гуляете в парке с группой четырехлетних детей, одна из девочек начинает плакать, потому что с ней не хотят играть. Ваши действия?

- а) не буду вмешиваться, пусть дети сами разберутся;
- б) поговорю с ней, подскажу, как можно привлечь внимание других детей;
- в) скажу ей ласковым голосом, чтобы она перестала плакать;
- г) Попытаюсь ее отвлечь другими играми.

13. Представьте ситуацию: вы рассчитывали получить "5" на экзамене по одному из предметов, но узнали, что получили "3". Вы ...

- а) придумаете план по улучшению своей успеваемости, и будете ему следовать;
- б) решите, что в будущем, надо бы исправиться;
- в) решите, что раз уж так случилось, то случилось, и сконцентрируетесь на других предметах, чтобы получить более высокие оценки;
- г) Пойдете к преподавателю и попытаетесь договориться о более высокой оценке.

14. Представьте, что вы занимаетесь продажей услуг страхования по телефону. Первые пятнадцать человек, которым вы дозвонились, повесили трубку, и вы уже готовы начать отчаиваться. Ваши действия ...

- а) успокоите себя тем, что "день неудачный", и понадеетесь, что завтра будет лучше;
- б) проанализируете свои качества, чтобы выявить, что мешает успешным продажам;
- в) попробуете новый подход при следующем звонке, и будете упорно продолжать инициировать контакт;
- г) подумаете о смене места работы.

15. Вы - менеджер в компании, которая пытается улучшить ситуацию с отношением к национальным различиям и этикой. Вы случайно услышали расистскую шутку. Вы предпримите ...

- а) ничего, это же просто шутка;
- б) пригласите шутника в свой кабинет, и сделаете выговор;
- в) подойдете и скажете, что такие шутки непозволительны в вашей компании;
- г) предложите рассказчику пройти тренинг по повышению толерантности.

16. Вы пытаетесь успокоить друга, вставшего в ярость из-за того, что его подрезали на дороге. Ваши действия - ...

- а) посоветую забыть о случившемся, все же закончилось хорошо, и никто не пострадал;
- б) включу его любимую музыку и попытаюсь отвлечь;
- в) вместе с ним разберусь с этим водителем;
- г) расскажу ему о похожей ситуации, произошедшей со мной, что я тоже разозлился, но потом увидел, как подрезавший автомобиль подъезжал к пункту скорой помощи.

17. Вы ссоритесь с Вашим(-ей) парнем/девушкой, и уже перешли на крик, и начали бросаться словами, о которых потом явно пожалеете. В этой лучше всего ситуации?

- а) "остыть" минут 20, затем вернуться к разговору;
- б) прекратить спорить, просто замолчать, не обращая внимания на слова партнера;
- в) сказать, что сожалеете, и заставить партнера извиниться тоже;
- г) остановиться на минуту, собраться с мыслями, затем высказать свою точку зрения как можно отчетливее.

18. Вас назначили руководить группой сотрудников для решения давней проблемы, для чего Вам понадобится немало изобретательности. Первым делом Вы ...

- а) напишете план, в котором отведете время для обсуждения каждого вопроса, чтобы эффективно использовать время команды;
- б) дадите время на то, чтобы люди познакомились;
- в) начнете со сбора идей, как решить проблему, пока у всех "свежая" голова;
- г) начнете с "мозгового штурма", подбадривая людей говорить первое, что придет в голову, вне зависимости от разумности идеи.

19. Представьте, что у вас есть пятилетний сын. Он очень застенчивый и чувствительный, немного побаивается новых мест и людей с рождения. Вы ...

- а) примите его таким, какой есть, и постараетесь защищать от ситуаций, которые бы его расстраивали;
- б) обратитесь к детскому психотерапевту за помощью;
- в) специально будете создавать для него ситуации с большим количеством новых людей и мест, чтобы он смог преодолеть свои страхи;
- г) продумаете серию небольших "испытаний", которые понемногу будут учить его справляться со страхами в ситуациях с новыми людьми и местами.

20. Уже давно вы подумывали вернуться к музыкальному инструменту, на котором учились играть в детстве. Наконец появилась такая возможность, и вы хотите максимально эффективно использовать свое время. Вы ...

- а) заставите себя заниматься каждый день;
- б) выберете упражнения, несколько более высокого уровня мастерства, чем ваш текущий;
- в) будете практиковаться, только когда будете в настроении;
- г) выберете упражнения намного более высокого уровня, которые вы сможете выполнять, прикладывая большие усилия.