

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ**  
**ДВНЗ «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»**  
**Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти**

**КОУЧИНГ У ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**  
**СИСТЕМИ ОСВІТИ**

*Спецкурс*

для слухачів очно-дистанційної форми навчання  
в системі післядипломної педагогічної освіти

**Київ-2015**

Коучинг у діяльності практичного психолога системи освіти / О. О. Нежинська, В. М. Тименко : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. – К., 2015. – 44 с.

*Схвалено кафедрою психології управління Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти Університету менеджменту освіти НАПН України (протокол № 7 від «09» жовтня 2015 р.).*

*Схвалено вченою радою Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти Університету менеджменту освіти НАПН України (протокол № 5 від «17» листопада 2015 р.).*

*Рецензенти:*

**Чепелєва Н. В.**, Дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з наукової роботи Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України;

**Бондарчук О. І.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології управління ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

Навчально-методичну розробку присвячено висвітленню сутності й особливостей коучингу та місцю коучингу в діяльності практичного психолога системи освіти в умовах очно-дистанційної форми післядипломної педагогічної освіти.

Розробка містить навчально-тематичний план, програмний зміст, інформаційні матеріали для спецкурсу, а також завдання для самостійної роботи, питання для самоконтролю й список використаної та рекомендованої літератури.

Призначено практичним психологам закладів освіти, керівним та педагогічним кадрам інститутів післядипломної педагогічної освіти, педагогічним працівникам навчальних закладів різних рівнів, а також усім, хто цікавиться коучингом, саморозвитком, мобілізацією власних ресурсів, розширенням можливостей, досягненням поставленої мети.

ББК

© Нежинська О. О., Тименко В. М.

© УМО НАПН України, 2015

## ЗМІСТ

1. Вступ.....	4
2. Навчально-тематичний план.....	7
3. Зміст спецкурсу.....	7
4. Завдання для самостійної роботи.....	12
5. Питання для самоконтролю.....	12
6. Інформаційно-методичні матеріали для спецкурсу.....	13
7. Література.....	59

## ВСТУП

Підвищення ефективності діяльності психологічної служби системи освіти можливе за умови постійного розвитку та самовдосконалення особистості психолога-професіонала, який якісно і творчо реалізує професійні функції, створює психолого-педагогічні умови, що забезпечують розвиток кожної особистості та власний саморозвиток, сприяє психологічній підтримці й допомагає у розв'язанні проблем особистого та професійного характеру, аналізує ситуації та володіє засобами й інструментами, необхідними для реалізації поставлених перед ним завдань, тримає «руку на пульсі» інновацій в освіті та використовує сучасні технології тощо. Означені аспекти є складовими навчально-виховного процесу, які лежать в основі психологічного здоров'я та гармонійного функціонування особистості кожного учасника навчального процесу.

Необхідною умовою цього процесу є використання різноманітних методів розвитку працівників закладу освіти. Коучинг – це сучасна технологія, яка дозволяє якісно та швидко визначити проблеми та шляхи їх вирішення, це допомога у розкритті власного потенціалу особистості, що є одним з найважливіших завдань системи освіти та запитів сьогодення.

В зв'язку з цим особливо значущим є застосування коучингу та використання коучингових технологій в діяльності практичного психолога системи освіти. Використовуючи такі технології та інструменти декілька правильних запитань здатні замінити семінари, тренінги, тривалі вказівки тощо. Слід відмітити, що мета тут сфокусована на розвиток супроводу і мотивування як себе, так і своїх співробітників, створення залученості, лояльності членів команди освітньої організації, вільний обмін власними позиціями, думками в колективі, розбудова штату творчих та ініціативних співробітників для яких особистісний розвиток стоїть на першому місці, ефективною, конкурентоспроможною, результативною та продуктивною діяльністю закладу освіти загалом.

Це зумовлює необхідність підготовки практичних психологів до отримання нових знань, відповідних вмінь і навичок щодо застосування коучингу та коучингових інструментів у власній професійній діяльності. Саме тому, в рамках підвищення кваліфікації за очно-дистанційною формою навчання в системі післядипломної педагогічної освіти нами був розроблений даний спецкурс.

*Мета* спецкурсу полягає у висвітленні базових технологій коучингу в діяльності практичного психолога системи освіти.

В результаті опанування змісту даного спецкурсу слухачі – практичні психологи системи освіти отримають *знання* щодо сутності та особливостей коучингу; *усвідомлять* значущість коучингу та важливість його застосування у професійній діяльності; розвинуть *вміння* аналізувати та визначати різноманітні ситуації під час професійної діяльності, які потребують використання коучинг-підходу для ефективного їх вирішення, користуватися технологіями та інструментами коучингу.

Спецкурс розрахований на 12 годин, 8 з яких реалізуються у формі дискусії та елементів тренінгу на очному етапі навчання, а 4 – через самостійну роботу на дистанційному етапі.

За потреби кількість годин може бути змінена.

Основу інформаційно-методичних матеріалів спецкурсу складають досвід та авторські розробки (результати досліджень та викладацько-тренерської роботи).

*Колектив авторів,  
сертифікованих коучів рівню АСС, акредитованих  
Міжнародною Федерацією Коучингу (ICF)*

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назви тем	Вид занять	Загальна кількість годин	У тому числі		* - за
			ауд.	самост.	
ЗМ1. Сутність коучингу	лекція	4	2	2	
ЗМ2. Базові технології коучингу та їх використання в діяльності практичного психолога системи освіти	навч. тренінг	8	6	2	
Усього		12*	8*	4*	

*потреби кількість годин може бути змінена*

### ЗМІСТ СПЕЦКУРСУ

#### ***Тема 1. Сутність коучингу (лекція)***

*Мета:* актуалізація розуміння сутності та особливостей коучингу, усвідомлення важливості застосування коучингу в професійній діяльності практичних психологів системи освіти.

#### *Питання для обговорення*

1. Поняття «коучинг» та «коуч»: сутність та особливості.
2. Основні види коучингу.
3. Роль коучингу в професійній діяльності практичного психолога системи освіти.

*Література :* [12; 4; 7; 10–21; 23–24].

#### ***Тема 2. Базові технології коучингу та їх використання в діяльності практичного психолога системи освіти (елементи тренінгу)***

*Мета тренінгу:* розвиток умінь і навичок практичних психологів системи освіти аналізувати та визначати різноманітні ситуації під час професійної

діяльності, які потребують використання коучинг-підходу для ефективного їх вирішення, використовувати технології та інструменти коучингу.

*Завдання тренінгу:*

1. Оволодіння практичними психологами системи освіти базовими технологіями коучингу.

2. Сприяння розвитку здатності до мобілізації власних ресурсів, розширення можливостей, досягнення поставленої мети і таким чином вдосконалення власної діяльності.

3. Оволодіння практичними психологами системи освіти вміннями й навичками використовувати набуті знання у професійній діяльності.

**Вступ до тренінгу:**

- *Мультимедійна презентація:* «Що ми сьогодні будемо робити?» (визначення мети і завдань тренінгу);

- *Вивчення очікувань слухачів:* «Які сьогодні очікування від тренінгового заняття?» (заповнення індивідуальних робочих карток з наступним груповим обговоренням);

- *Групове обговорення теми:* «Як ми будемо організовувати свою роботу?» (обговорення організаційних моментів – часу роботи, перерв, правил взаємодії учасників тощо).

**Етап 1 (підготовчий). Актуалізація розуміння сутності та особливостей коучингу:**

- *Криголам:* «Мої позитивні риси...»;

- *Метод незавершених речень (з подальшим груповим обговоренням):* «Коучинг – це...», «Коучинг орієнтований...»;

- *Криголам:* «Ви не повірите, але я ... »;

- *Актуалізація опорних знань з теми* (див. інформаційно-методичні матеріали).

**Етап 2 (діагностичний). Визначення вихідного рівня знань про коучинг, усвідомлення важливості застосування коучингу в професійній діяльності практичних психологів системи освіти:**

- *Метод незавершених речень (з подальшим груповим обговоренням):* «Як і чим, на вашу думку, відрізняється консультування коуча та практичного психолога?...», «У коучинговому процесі розвиваються...».

- *Психологічний практикум:* методика «Колесо життя» (Білл Рейн) – див. інформаційно-методичні матеріали.

**Етап 3 (праксеологічний). Розвиток здатності до мобілізації власних ресурсів, розширення можливостей, досягнення поставленої мети практичних психологів системи освіти:**

- *Психологічний практикум:* методика «Колесо життя» (Білл Рейн) – див. інформаційно-методичні матеріали;

- *Психологічний практикум:* технологія «Модель GROW» (Грехем Александер, Алан Файн, Джон Уїтмор) – див. інформаційно-методичні матеріали;

- *Психологічний практикум:* методика «Стратегія Уолта Діснея» (див. інформаційно-методичні матеріали);

- *Психологічний практикум:* технологія «Піраміда Р. Ділтса»\* (див. інформаційно-методичні матеріали);

- *Психологічний практикум:* техніка «SMART» (див. інформаційно-методичні матеріали);

- *Психологічний практикум:* технологія «Модель SWOT» (див. інформаційно-методичні матеріали);

- *Психологічний практикум:* техніка «Піраміда продуктивності» \* (див. інформаційно-методичні матеріали);

- *Психологічний практикум:* вправа «Визначення успіху», «Уявлення про досягнення», «Зусилля та результати», «Сильні сторони в житті», «7 питань» (див. інформаційно-методичні матеріали);

- *Індивідуальна / групова робота:* завдання «Розробка програми «Можливості застосування коучингу в діяльності практичного психолога» (див. інформаційно-методичні матеріали);

- *Аналіз проблемних ситуацій:* аналізуються проблемні ситуації у професійній діяльності, вирішення яких потребують застосування коучингу.



*Примітка.* Методики, позначені \*, залежно від ресурсів часу можуть вноситися (після відповідних консультацій) для самостійного опрацювання на дистанційному етапі навчання.

**Етап 4 (акмеологічний). Закріплення і розвиток конструктивних особистісних новоутворень практичних психологів системи освіти:**

Здійснюється через виконання спеціальних завдань для самостійної роботи на дистанційному етапі навчання.

**Заключна частина тренінгу:**

- *Рефлексивний аналіз:* «Що дав мені тренінг?»;
- *Анкетне опитування :* «Оцінка ефективності тренінгу»;
- *Побажання учасників один одному позитивних рис особистості, що забезпечують можливість конструктивно діяти в напружених умовах сьогодення.*

*Література :* [3; 5–9; 18–20; 21–22; 25–26].

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### **Завдання 1 (*Coaching Up the Tube*).**

Пригадайте власну історію, яка була у Вашому житті, на Вашу думку, поразкою. Дайте собі відповідь на такі запитання:

Чому навчив Вас цей досвід?

Чого би Ви зробили менше?

Щоб Ви зробили більше цього разу?

Як би Ви тепер змінили своє відношення до цієї ситуації?

Як би Ви використали отриманий досвід в сьогоденній ситуації?

Яким би символом Ви могли описати цю ситуацію?

Яке значення має для Вас цей символ?

### **Завдання 2.**

Подумайте про свою заповітну мрію. Дайте собі відповідь на такі запитання:

Чим Ви ризикуєте, якщо почнете діяти?

Які цінності придбаєте, якщо досягнете того, про що мрієте?

Що є у Вас унікального, що дозволить Вам реалізувати свою мрію?

### **Завдання 3.**

Дайте собі відповідь на наступні запитання:

Що Вам вдалося в цьому році в професійній діяльності?

Що Вам не вдалося в цьому році в професійній діяльності?

Що би Ви хотіли додати в своє життя в наступному році?

### ***ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ***

1. Що таке коучинг?
2. Які існують види коучингу?
3. Які основні базові технології коучингу?
4. Як і чим відрізняється коуч від психолога?
5. Розкрити поняття «зона комфорту».
6. Що таке «ефект люстерка» у коучингу?
7. В яких випадках потрібно застосовувати коучинг?
8. В яких випадках не повинен використовуватися коучинг?
9. На які стандарти і компетенції спирається коучинг?
10. Чи може коуч перенаправити свого клієнта до іншого спеціаліста і в яких випадках?

## ЛІТЕРАТУРА

1. Архангельский Г. А. Тайм-драйв : Как успевать жить и работать / Глеб Архангельский. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2005. – 240 с.
2. Аткинсон М. Наука и искусство коучинга: Внутренняя динамика / Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чоис ; пер. с англ. – К. : Companion Group, 2009. – 208 с.
3. Аткинсон М. Пошаговая система: Наука и искусство коучинга / Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чоис ; пер. с англ. – К. : Companion Group, 2009. – 256 с.
4. Бессер-Зигмунд К. EMDR в коучинге: WingWave – как взмах крыла бабочки / К. Бессер-Зигмунд, Х. Зигмунд. – СПб. : Издательство Вернера Регена, 2007. – 160 с.
5. Бессер-Зигмунд К. Самокоучинг: Культура личности менеджеров и руководителей / К. Бессер-Зигмунд, Х. Зигмунд. – СПб. : Издательство Вернера Регена, 2007. – 160 с.
6. Борова Т. А. Теоретичні і методичні засади адаптивного управління професійним розвитком науково-педагогічних працівників вищого навчального закладу / Т. А. Борова : дис. на здобуття доктора пед. наук зі спец. 13.00.06 – теорія та методика управління освітою. – К., 2012. – С. 170-234.
7. Голви Т. Максимальная самореализация: Работа как внутренняя игра / Т. Голви ; пер. с англ. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2007. – 264 с.
8. Дауни М. Эффективный коучинг: Уроки коуча коучей (Effective Coaching: Lessons from the Coaches' Coach) / Майлз Дауни ; пер. с англ. Е. Гладкова. – М. : Издательство «Добрая книга», 2013. – 288 с.
9. Добротворский И. Л. Коучинг – личная тренировка: Помощь в решении самых запутанных проблем в управлении, бизнесе и карьере / И. Л. Добротворский ; 3-е изд., перераб. и доп. – М., 2006. – 34 с.
10. Зеер Э. Ф. Профессиональное становление личности инженера-педагога / Э. Ф. Зеер. – Свердловск : Из-во Урал. ун-та, 1988. – 120 с.
11. Зеленин В. В. Между травмой и величием: трактат о селективной психодиагностике в коучинге / В. В. Зеленин. – К. : Гнозис, 2015. – 272 с.

12. Зиммерль В. Коучинг: Вперёд, от ресурса к цели! / В. Зиммерль, К. Зиммерль. – СПб. : Издательство Вернера Регена, 2007. – 144 с.

13. Каннио С. Мастерство коучинга. Лучшие практики в бизнес-коучинге // С. Каннио, В. Лаунер. – Лондон, Мадрид, Нью-Йорк, Мехико, Барселона, Монтеррей, 2012. – 240 с.

14. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности / Стивен Р. Кови. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2006. – 375 с.

15. Коучинг [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3>

16. Коучинг – інструмент особистого і професійного розвитку [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.lifecoach.com.ua/>

17. Коучинг как средство управления [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.energonics.ru/coaching/articles1\\_icf.html](http://www.energonics.ru/coaching/articles1_icf.html).

18. Уитворт Л. Коактивный коучинг / Л. Уитворт, Г. Кимси-Хаус, Ф. Сэндал. – Изд-во: Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2004. – 360 с.

19. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности. Новый стиль менеджмента, развитие людей, высокая эффективность (Coaching for Performance: GROWing People, Performance and Purpose) / Джон Уитмор ; пер. с англ. – М. : Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2005. – 168 с.

20. Франкл В. Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере / В. Франкл. – М., АНФ, 2014.

21. Coaching / Anna Cywińska, Sylwia Majewska, Kamila Pępiak-Kowalska, Eliza Szwec. – Wydanie pierwsze. – Lublin, 2013. – 190 s.

22. Coaching. Zbiór narzędzi wspierania rozwoju / Marciniak Łukasz T., Rogala-Marciniak Sylwia. – Warszawa : ABC a Wolters Kluwer business, 2012. – 392 s.

23. Gallwey, W. Timothy. The Inner Game of Tennis. – 1st. – New York: Random House, 1974.

24. International Coach Federation (ICF) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.coachfederation.org/ICF>

25. Points-of-You The Coaching Game Cards and Book Kit, 2009. – E. Shani, Y. Golan, M. Granit (Коучинговые карты Points-of-You)

26. Stoltzfus T. Sztuka zadawania pytań w coachingu / T. Stoltzfus. – Wyd. Aetos Media. – Wrocław, 2012. – 102 s.