

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович
Должность: И.О. Ректора
Дата подписания: 06.10.2025 15:40:28
Уникальный программный ключ:
f17218015d82e3c1457d1df9e244def505047355

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский университет
«Московский институт электронной техники»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов

«29» августа 2025 г.

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«LIFE-КОУЧИНГ»

Направление подготовки – 37.04.01 «Психология»

Направленность (профиль) – «Психология управления персоналом (Профайлинг)»

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

Компетенция ПК-2 «Способен к научно-исследовательской работе в области психологического консультирования населения и трудовых коллективов» сформулирована на основе профессионального стандарта 03.018 «Психолог-консультант».

Обобщенная трудовая функция В Управление деятельностью психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

Трудовая функция В/02.7 Контроль и мониторинг эффективности результатов психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
ПК-2.ЛК Способен к научно-исследовательской и практической деятельности в области психологического консультирования и коучинга	Проводить комплексные научные исследования и разрабатывать программы психологического консультирования для населения и трудовых коллективов, направленные на решение актуальных психологических проблем и оптимизацию социально-психологического климата	Знает основные подходы и методы проведения коучинга, специфику применения коучинга в различных сферах практической деятельности. Умеет анализировать запрос клиента, формулировать цели и вопросы для коуч-сессии. Имеет опыт планирования проведения индивидуального коучинга, выбора техник и инструментов, адекватных запросу клиента.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы и является элективной.

Входные требования к дисциплине «Life-коучинг»:

- знания в области психологии общения, закономерности процесса общения и взаимодействия;
- умения использовать теоретические знания в практической деятельности;
- владение компетенциями в коммуникации и межличностном взаимодействии .

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
2	3	3	108	8	-	16	84	3а

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1. Основы методологии Life-коучинга	4	-	8	42	Опрос
					Проверка выполнения практического задания 1
					Проверка выполнения практического задания 2
					Проверка выполнения творческого задания (эссе)
2. Практика применения Life-коучинга	4	-	8	42	Опрос
					Проверка выполнения практического задания 3
					Проверка выполнения творческого задания (эссе)
					Проверка выполнения практического задания 4

4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	1	2	Введение в Life-коучинг: концепции и принципы. Обзор истории и базовых идей life-коучинга, отличия от других методов психологической помощи, роль коучинга в управлении персоналом. Обзор истории и развития life-коучинга как направления психологической практики. Отличия коучинга от психотерапии и консультирования; специфика работы с ресурсами клиента. Основные понятия: коуч, клиент, коуч-сессия, коучинговый результат. Современные тенденции и области применения life-коучинга.
	2	2	Психология изменений и трансформаций в коучинге. Модели изменений, сопротивление и поддержка на пути к личным трансформациям. Основные механизмы сопротивления изменениям у клиентов. Методы поддержки и мотивации в процессе персональных трансформаций. Роль коуча в сопровождении и укреплении новых поведенческих стратегий. Сценарии успешных и неудачных изменений в коучинговой практике.
2	3	2	Методы и техники Life-коучинга для личностного и профессионального роста. Основные инструменты коучинга: постановка целей, мотивация, изменение убеждений и привычек. Основные инструменты коучинга: SMART-цели, визуализация, техники мотивации. Работа с убеждениями и привычками: идентификация деструктивных паттернов, техники их трансформации. Активное слушание и задавание мощных вопросов как ключевые методы коуча. Техники саморефлексии и повышения осознанности клиента. Практические приемы поддержки устойчивых изменений в личной и профессиональной жизни.
	4	2	Этика и коммуникация в работе коуча. Конфиденциальность, границы отношений. Навыки активного слушания и эмпатического отклика. Формирование доверия и безопасной атмосферы для клиента. Управление эмоциональным состоянием клиента и коуча. Этико-профессиональные дилеммы и пути их разрешения.

4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1	2	Постановка целей и выявление коучинговых запросов.
	2	2	Техники активного слушания и постановки вопросов Разработка навыков эффективного диалога через ролевые игры.
	3	2	Мотивация и работа с внутренними убеждениями.
	4	2	Использование визуализации и метафор в коучинге
2	5	2	Планирование личной эффективности и управлением временем.
	6	2	Техники саморегуляции и управления стрессом, mindfulness.
	7	2	Реализация коучинговой сессии: моделирование и обратная связь
	8	2	Работа с сопротивлением и эмоциональными барьерами клиентов

4.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	16	Подготовка к практическим занятиям 1-4 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	8	Подготовка к выполнению практического задания 1 «Диагностика и формулировка коучингового запроса: техника постановки целей и активного слушания».
	8	Подготовка к выполнению Практического задания 2 «Техники эффективного диалога и преодоления эмоционального сопротивления».
	10	Выполнение творческого задания – эссе по теме: «Внутренний двигатель: исследование мотивации и работа с убеждениями на пути собственного роста».
2	16	Подготовка к практическим занятиям 5-8 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	10	Подготовка к выполнению Практического задания 3 «Техники мотивации и трансформация внутренних убеждений через визуализацию и метафоры».
	8	Творческое задание – эссе по теме: «Управление временем и личная

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
		эффективность: мой эксперимент с коучинговыми инструментами планирования».
	8	Подготовка к выполнению Практического задания 4 «Планирование личной эффективности и управление стрессом: интеграция mindfulness и методов саморегуляции».

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины (ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>):

- Сценарий по изучению дисциплины «Life-коучинг».
- Типовые темы и задания текущего контроля.
- Рекомендуемая литература по дисциплине.

Модуль 1 «Основы методологии Life-коучинга»:

- теоретический материал к лекциям;
- материалы к практическим занятиям;
- методические указания по выполнению практического задания 1 «Диагностика и формулировка коучингового запроса: техника постановки целей и активного слушания»;
- методические указания по выполнению практического задания 2: «Техники эффективного диалога и преодоления эмоционального сопротивления»;
- методические указания по выполнению творческого задания – эссе по теме: «Внутренний двигатель: исследование мотивации и работа с убеждениями на пути собственного роста».

Модуль 2 «Практика применения Life-коучинга»:

- теоретический материал к лекциям;
- материалы к практическим занятиям;
- методические указания по выполнению практического задания 3 «Техники мотивации и трансформация внутренних убеждений через визуализацию и метафоры».
- методические указания по выполнению творческого задания – эссе по теме: «Управление временем и личная эффективность: мой эксперимент с коучинговыми инструментами планирования».
- методические указания по выполнению практического задания 4 «Планирование личной эффективности и управление стрессом: интеграция mindfulness и методов саморегуляции».

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература

1. Антонова Н.В. Коучинг в бизнесе: учебник для вузов / Н.В. Антонова, Л.В. Казинцева, Н.А. Сизова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 202 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14122-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/567686> (дата обращения: 16.08.2025).
2. Жернакова М.Б. Деловые коммуникации: учебник и практикум для вузов / М.Б. Жернакова, И.А. Румянцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 319 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16604-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560024> (дата обращения: 01.08.2025).
3. Консультирование и коучинг персонала в организации: учебник и практикум для вузов / под редакцией Н.В. Антоновой, Н.Л. Ивановой. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 370 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-8176-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560363> (дата обращения: 16.08.2025).
4. Кларин М.В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг: учебник для вузов / М.В. Кларин. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 288 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02811-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/562199> (дата обращения: 16.08.2025).
5. Савина Н.В. Основы тайм-менеджмента: учебник для вузов / Н.В.Савина. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 101 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19580-4. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/569182> (дата обращения: 16.08.2025).
6. Слинкова О.К. Персональный менеджмент: учебник для вузов / О.К. Слинкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 116 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16189-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/567231> (дата обращения: 16.08.2025).

Нормативная литература

1. Этический кодекс психолога (принят V съездом Российского психологического общества 14 февраля 2012 года) [Электронный ресурс]. – URL: <http://psyrus.ru/rpo/documentation/ethics.php> (дата обращения: 30.07.2025). – Режим доступа: свободный.

Периодические издания

1. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология /: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – 2013 – . – Москва, 2013. – URL: <https://msupsyj.ru/> (дата обращения: 01.07.2025). – Режим доступа: свободный.
2. Национальный психологический журнал / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – Москва, 2006 . – URL: <https://npsyj.ru/> (дата обращения: 01.07.2025). – Режим доступа: свободный.

3. Организационная психология = Organizational Psychology / ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2011. – URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru/> (дата обращения: 07.06.2025). – Режим доступа: свободный.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Российское образование: федеральный портал. – Москва, [б. г.]. – URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 12.07.2025). – Режим доступа: свободный.
2. Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2011 – URL: <https://new.znanium.com/> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2000 –. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 –. URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
6. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н.И. Козлов. – URL: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения 15.06.2025). – Режим доступа: свободный.

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В данной дисциплине используется смешанное обучение.

Применяется расширенная виртуальная модель обучения, предполагающая обязательное присутствие студентов на очных учебных занятиях и самостоятельное выполнение индивидуальных заданий с проверкой, обсуждением, доработкой и подведением итогов как на очных учебных занятиях, так с использованием онлайн-ресурсов и сервисов.

Для взаимодействия студентов с преподавателем используются сервисы обратной связи: сервис электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС «Домашние задания», электронная почта, сервисы видеоконференцсвязи.

В сервисе обратной связи ОРИОКС «Домашние задания» обучающиеся выкладывают на проверку выполненные индивидуальные задания, а также могут задать уточняющие вопросы преподавателю.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы (<http://orioks.miet.ru>).

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Учебная аудитория	Мультимедийное оборудование	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome)
Учебная аудитория	Доска	Не требуется
Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс библиотеки)	17 компьютеров, объединенных в сеть, с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИЭТ	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome) Acrobat reader DC

10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

ФОС по компетенции **ПК-2.ЛК** Способен к научно-исследовательской и практической деятельности в области психологического консультирования и коучинга.

Фонд оценочных средств представлен отдельным документом и размещен в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Особенности организации процесса обучения

Студентам, изучающим дисциплину «Life-коучинг», для успешного освоения этой дисциплины необходимо:

- посещать практические занятия (в случае пропуска одного или нескольких занятий по уважительной причине, допускается самостоятельное изучение материала);
- выполнить все задания для самостоятельной работы;
- успешно выполнить все контрольные мероприятия.

Данная дисциплина направлена на изучение теоретических основ и практических методов коучинга как инструмента личностного и профессионального развития. В контексте психологии управления персоналом, Life-коучинг рассматривается как эффективный способ поддержки сотрудников в раскрытии их потенциала, повышении мотивации и улучшении управленческих качеств. Студенту необходимо изучить

материалы практических заданий, выполнить задания к каждому занятию для выступления на семинарском занятии и участия в интерактивных обсуждениях.

Работа на лекционных занятиях

Одним из решающих условий качественного обучения студентов является их активная работа на лекциях. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист должен иметь поля (4-5 см) для дополнительных записей;
- необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки.
- названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
- в конспекте дословно записываются определения понятий, психологических категорий и классификации. Остальное может быть записано своими словами;
- каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий (например, РПО – Российское психологическое общество и т.д.).

Максимальная эффективность от работы на лекциях достигается при предварительной подготовке к ней – студент должен ознакомиться с предстоящей темой лекции и основными ее тезисами, предложенными преподавателем или найденными в рекомендуемой основной литературе, подготовить вопросы к лектору по заинтересовавшим вопросам.

Работа на практических занятиях

На практическом занятии студентам очень важно внимательно слушать выступающих товарищей, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей.

На семинаре разрешается пользоваться конспектом первоисточников и планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к практическому занятию.

Одной из форм обучения, реализуемой при подготовке к практическому занятию практических заданий, является **консультация у преподавателя**. Обращаться к помощи преподавателя следует при подготовке научного сообщения, доклада, а также в любом случае, когда студенту не ясно изложение какого-либо вопроса в учебной литературе или он не может найти необходимую литературу. Преподаватель поможет составить план доклада (творческой работы), порекомендует порядок изложения вопросов, поможет рассчитывать время выступления, подобрать соответствующую литературу, раскрыть профессиональный аспект рассматриваемой проблемы.

Публичное представление результатов СРС

В процессе выполнения таких видов СРС как практические задания, студентам требуется подготовить материалы для публичного представления результатов СРС.

Студентам рекомендуется использовать презентации в ходе представления результатов выполнения практических заданий. При оформлении презентации следует учитывать следующие требования:

- необходимо придерживаться общих требований к представлению материалов на слайде: не выносить много текста на слайд, использовать иллюстративные материалы в виде рисунков, графиков (гистограмм, диаграмм), обеспечивать читаемость подписей к ним, обозначение осей, соблюдение требования информативности иллюстраций и т.п.;
- количество слайдов должно отражать основные этапы выполненной работы, и их демонстрация должна уложиться в отведенное время;
- доклад должен быть структурирован в соответствии с целями и задачами, решенными в рамках выполнения практического задания;
- в презентации обязательно требуется показать обязательные структурные элементы (тема, цели и задачи, основные результаты, выводы).

11.2. Система контроля и оценивания

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре и сдача зачета (в сумме до 100 баллов). По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

Мониторинг успеваемости студентов проводится в течение всего семестра.

Баллы за посещаемость, выполнение и сдачу текущих заданий первый раз выставляются на 8-й неделе и затем корректируются на 12-й и 17-й неделях в соответствии с порядком начисления баллов по дисциплине.

РАЗРАБОТЧИК:

Доцент Института Психологии,
кандидат психологических наук, доцент



/М.Ю. Григорьева/

Рабочая программа дисциплины «Life-коучинг» по направлению подготовки 37.04.01 «Психология», программе «Психология управления персоналом (Профайлинг)» разработана в Институте Психологии и утверждена на общем собрании Института «29» августа 2025 года, протокол № 1.

Директор института Психологии

 /Е.А. Горчакова/

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа согласована с Центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества.

Начальник АНОК

 /И.М. Никулина /

Рабочая программа согласована с библиотекой МИЭТ.

Директор библиотеки

 /Т.П. Филиппова/