

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЭКСПО-ЛИНК»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом №6 от «21» апреля 2025г.
Директор

 / Поздняк О.Е.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ВСТРЕЧИ С КОУЧЕМ»

Нормативный срок обучения – 26 ч.
Возраст обучающихся - 18 лет и старше
Разработчик программы - Поздняк О.Е.

г. Екатеринбург - 2025 г.

Содержание программы

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Актуальность образовательной программы	3
1.2	Нормативно-правовая база программы	3
1.3	Цель образовательной программы	4
1.4	Задачи образовательной программы	4
1.5	Планируемые результаты обучения	4
1.6	Трудоемкость образовательной программы	4
1.7	Форма обучения	4
1.8	Категория обучающихся	4
1.9	Форма организации учебного процесса	4
1.10	Основные формы занятий	5
1.11	Язык обучения	5
1.12	Документ, выдаваемый по окончании обучения	5
2	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
2.1	Учебный план	6
3	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
4.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	8
4.1	Список литературы	10
5	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
5.1	Материально-технические условия реализации программы	11
5.2	Требования к кадровым условиям реализации программы	12
6	ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	14
6.1	Оценочные материалы	14
7	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	16
	Приложение 1	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Встречи с коучем» (далее - программа) предназначена для слушателей курса «Встречи с коучем» в рамках дополнительного образования и ориентирована на взрослых.

Программа по виду образования – дополнительное образование, подвид – дополнительное образование детей и взрослых.

Направленность (профиль) программы - социально-гуманитарная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

1.1. Актуальность образовательной программы.

Умение правильно ставить цели – это умение, которое помогает людям в развитии и изменениях качества жизни в лучшую сторону. Оно направлено не только на достижение цели с наиболее оптимальным вложением ресурсов, но и на развитие человека. А уже само развитие предполагает изменения качества жизни в лучшую сторону.

Программа «Встречи с коучем» — это не только вдохновляющие, наполненные практикой онлайн встречи с педагогом дополнительного образования. Программа также дает возможности изучать дополнительно материалы по каждой теме и выполнять упражнения разного формата.

Выполняя упражнения, у Вас появляются дополнительные возможности:

- тренироваться в постановке правильных вопросов;
- развития саморефлексии;
- высказывать свое мнение через голосование;
- умение правильно ставить цели и достигать их.

1.2. Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1.3. Цель образовательной программы: овладение обучающимися комплексом знаний, практических умений и навыков в умении правильно ставить цели и достигать их, развитие предпринимательского мышления.

1.4. Задачи образовательной программы:

- разрешение проблемных ситуаций при помощи вопросов, интуиции, внимательного выслушивания;
 - мотивация к самообучению;
- раскрытие потенциала и увеличение силы мотивации;
- развитие предпринимательского мышления.

1.5. Планируемые результаты обучения:

Знать:

- понятие целеполагания;
- правильные вопросы и как их задавать;
- методы постановки целей.

Уметь:

- применять Шкалу взаимоотношений;
- создавать ситуацию потока;
- осуществлять постановку сильных вопросов;
- правильно ставить цели.

Иметь практический опыт:

- правильной постановки целей;
- предпринимательского мышления.

1.6. Трудоемкость образовательной программы составляет 26 часов.

Трудоёмкость настоящей образовательной программы включает все виды учебной работы обучающегося (лекции, домашнее задание), а также время, отводимое на текущий контроль успеваемости, промежуточный и итоговый контроль знаний.

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

Обучение проходит онлайн, дистанционно на образовательной платформе для создания и продвижения онлайн-школ Prodamus XL.

1.8. Категория обучающихся: к освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются лица старше 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

1.9. Форма организации учебного процесса: индивидуальные и групповые занятия.

1.10. Основные формы занятий: лекции, домашнее задание.

1.11. Язык обучения. Обучение по образовательной программе ведется на русском языке.

1.12. Документ, выдаваемый по окончании обучения: сертификат установленного образца.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Всего часов	В том числе:			Форма промежуточного/ итогового контроля
			Лекции	Домашнее задание	Итоговый и промежуточный контроль	
1	Урок 1. Внутренняя опора как основа достижения успеха во всех сферах жизни	4	1	2	1	Проверка домашнего задания
2	Урок 2. Как правильно подвести итоги года и почему это важно?	4	1	2	1	Проверка домашнего задания
3	Урок 3. 5 техник все успевать легко и играючи	4	1	2	1	Проверка домашнего задания
4	Урок 4. Профилактика выгорания	4	1	2	1	Проверка домашнего задания
5	Урок 5. Простейшие практики для улучшения жизни	4	1	2	1	Проверка домашнего задания
6	Урок 6. Самокоучинг	4	1	2	1	Проверка домашнего задания
7	Итоговый контроль	2	-	-	2	Зачет
	Итого	26	6	12	8	

3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, час.	Период обучения
1	Урок 1. Внутренняя опора как основа достижения успеха во всех сферах жизни	4	1 неделя обучения
2	Урок 2. Как правильно подвести итоги года и почему это важно?	4	1 неделя обучения
3	Урок 3. 5 техник все успевать легко и играючи	4	2 неделя обучения
4	Урок 4. Профилактика выгорания	4	2 неделя обучения
5	Урок 5. Простейшие практики для улучшения жизни	4	3 неделя обучения
6	Урок 6. Самокоучинг	4	3 неделя обучения
7	Итоговый контроль	2	3 неделя обучения
	Итого	26	3 недели обучения

* Начало обучения по мере комплектования учебных групп. Учебные группы формируются в течение всего календарного года.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Урок 1. Внутренняя опора как основа достижения успеха во всех сферах жизни

Зачем нужна внутренняя опора

Чем мы разрушаем внутреннюю опору

Что можно сделать в настоящем для укрепления своей внутренней опоры

Домашнее задание:

- Напишите список из 5 своих сильных качеств и ресурсов, на которые вы можете опираться в сложных ситуациях.
- Опишите один случай из жизни, когда внутренняя опора помогла вам справиться с трудностями.
- Сформулируйте личное утверждение (аффирмацию), которое будет поддерживать вашу внутреннюю опору.

Урок 2. Как правильно подвести итоги года и почему это важно?

Как правильно подвести итоги года

Как заложить фундамент для новых достижений в будущем году

Техника для выполнения

Домашнее задание:

- Составьте список главных достижений и уроков уходящего года (минимум 5 пунктов).
- Проанализируйте, какие цели были выполнены, а какие — нет, и почему.
- Запишите 3-5 целей на следующий год, исходя из сделанных выводов.

Урок 3. 5 техник все успевать легко и играючи

1 техника - сместить фокус на отдых

2 техника - записывать все задачи

3 техника - факторы лени

4 техника - чужая цель

5 техника - теневой коуч

Домашнее задание:

- Выберите 2 техники из урока и примените их в течение недели.
- Ведите дневник, записывая, как они помогли вам организовать время и снизить стресс.
- Напишите небольшой отчет (3-5 предложений) о своем опыте и результатах.

Урок 4. Профилактика выгорания

Чем отличается выгорание от усталости

Как подхватывать выгорание на подступах

Как проводить профилактику выгорания

Как выводить себя из этого состояния

Домашнее задание:

- Определите признаки выгорания, которые вы могли испытывать или испытываете.
- Составьте план профилактики выгорания на ближайший месяц (включите отдых, хобби, режим сна и т.п.).
- Попробуйте одну из техник релаксации из урока и опишите свои ощущения.

Урок 5. Простейшие практики для улучшения жизни

10 списков, составление и работа с которыми могут улучшить жизнь

Домашнее задание:

- Выберите 3 простых практики из урока и внедрите их в свою повседневную жизнь на неделю.
- Ведите дневник наблюдений: какие изменения в самочувствии, настроении, продуктивности вы заметили.
- Подготовьте короткий отзыв о том, какие практики были наиболее полезными и почему.

Урок 6. Самокоучинг

Как и о чем спрашивать себя, чтобы быстрее двигаться к цели

Домашнее задание:

- Сформулируйте одну актуальную для вас цель или проблему.
- Примените технику самокоучинга из урока, записывая свои мысли и инсайты на каждом этапе.
- Сделайте выводы и составьте план конкретных шагов для достижения цели.

4.1. Список литературы

Основная литература:

1. Дж. Уитмор Коучинг высокой эффективности. /Пер. с англ. - М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2005. - С. 168
2. Лаура Уитворт, Генри Кимси-Хаус, Фил Сэндал. Коактивный коучинг. Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2004 г, 360 с.
3. Дилтс Р. Коучинг с помощью НЛП. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2004. - 256 с.

Дополнительная литература:

1. Бессер, Зигмунд К. EMDR в коучинге /пер. с нем Н. Густ. СПб.: Издательство Вернера Регена, 2007. — 160 с.
2. Сильвиана Каннио, Вивьер Лаунер. Мастерство коучинга. Лучшие практики в бизнес-коучинге. 2015, 240 с.
3. Томашек Нино. Системный коучинг. Целеориентированный подход в консультировании / Пер. с нем. - Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2008. - 176 с.
4. Адаир Д. Искусство управлять людьми и самим собой. — М.: Издво Эксмо, 2006. — 656 с.
5. Валерио Альбисетти. Быть другом или иметь друзей?, Москва, 2001, 132 с.
6. Водейко Р.И., Мазо Г.Е. Как управлять собой: Психофизиол. Саморегуляция. – Мн.: Нар. Света, 1983. – 80 с.
7. Мелия М. Как усилить свою силу? Коучинг. / Марина Мелия. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. — 298 с.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Дополнительная программа реализовывается полностью с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ), электронного обучения.

Электронный курс «Встречи с коучем» проводится на образовательной платформе для создания и продвижения онлайн-школ Prodamus XL.

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательной программы информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее - сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место оборудовано персональным Ноутбуком HP с необходимым программным обеспечением общего и профессионального назначения (Операционная Microsoft Office, Браузер Яндекс).

Рабочее место педагога дополнительного образования оборудовано рабочим местом (рабочий стол и рабочий стул).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

С помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО):

- разработчики образовательных программ: авторы, веб-дизайнер, программист, художник, методисты, совместно разрабатывают и размещают содержательный контент;
- педагогический работник планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся ресурсы и задания;
- администрация организации, методические службы, педагогические работники, обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому фиксированию указанных позиций в информационной среде;
- обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогическим работникам за помощью;
- все результаты обучения сохраняются в информационной среде, на их основании формируются портфолио обучающихся и педагогических работников.

5.2. Требования к кадровым условиям реализации программы

Образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает педагогические работники, соответствующие требованиям в сфере образования, Приказу Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Преподаватели должны иметь - Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального

образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе - отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При реализации образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации.

6.1. Оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы. Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем учебной группы в ходе изучения каждой темы на каждом занятии, в целях получения информации о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности; о правильности выполнения требуемых действий; о соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала.

Форма текущего контроля - педагогическое наблюдение, устный опрос на занятии.

Промежуточный контроль

Промежуточный контроль проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма промежуточного контроля – оценка работ домашних занятий, опрос на занятии.

Критерии оценивания при проведении промежуточного контроля: 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), сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала).

При проведении промежуточного контроля применяется зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

Отметка «зачтено»

Домашняя работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью

самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показали необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Итоговый контроль

Освоение дополнительной программы завершается итоговым контролем обучающихся.

К итоговому контролю допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по программе.

Форма итогового контроля – зачет.

Зачет проводится в форме тестирования.

При проведении итогового контроля используются оценочные материалы согласно Приложению 1.

По результатам итогового контроля выставляются «зачтено», «не зачтено».

Критерии оценивания:

0 – 14 баллов - оценка «не зачтено»;

15 – 20 баллов - оценка «зачтено».

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации данной программы могут быть использованы различные методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, и др. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических особенностей обучающихся, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Используются педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении самостоятельных работ. Общение на занятии ведётся в свободной форме — каждый обучающийся в любой момент может задать интересующий его вопрос.

Оценочные материалы

В качестве оценочного материала используется диагностическая методика, которая опирается на качественные критерии уровня усвоения программы:

- самостоятельность выполнения домашнего задания;
- правильность выполнения практического задания;
- активность участия в устном опросе;
- умение применять полученные знания при выполнении задания.

Вопросы для проведения итогового контроля:

1. Что такое целеполагание?

- это работа по постановке целей;
- ожидаемый вариант будущего;
- конкретный результат процесса.

2. Какой должна быть цель?

- четкой;
- ясной;
- конкретной.

3. Смысл градиента цели?

- чем ближе достижение результата, тем сильнее мотивация и выше уровень деятельности;
- чем сильнее мотивация на начальном этапе, тем больше исказится субъективный потенциал цели;
- чем четче и конкретнее обрисована цель, тем сильнее мотивация и выше активность при ее достижении.

4. Три уровня целей:

- оперативный;
- тактический;
- стратегический;
- стремительный;
- эффективный.

5. Свойства целей:

- корректность, взаимная согласованность, пластичность и глубина;
- корректность, взаимная согласованность;
- пластичность и глубина;
- корректность и глубина.

6. Три основных вопроса для постановки целей:

- почему для меня это важно?;
- какой результат будет самым лучшим для меня?;
- что я хочу?;
- что дает мне достижение этого результата?;
- как я смогу этого добиться?

7. Виды сдвигов:

- временной;
- личностный;

- системный;
- все ответы верны.

8. Цель по формату SMART должна быть:

- конкретная;
- измеримая;
- согласованная;
- достижимая;
- в конкретных временных рамках;
- экологичная;
- все ответы верны.

9. Главным катализатором развития видов самореализации становится:

- воспитание ребенка
- воплощение мечты
- получение прибыли

10. Главным катализатором развития видов самореализации становится:

- реализация планов
- образование ребенка
- осуществление мечты

11. Одна из возможных стратегий своего жизненного пути:

- стремление к благополучию и материальному достатку
- отсутствие стремления к благополучию и материальному достатку
- отсутствие желания развития умений и навыков, включая хобби

12. Одна из возможных стратегий своего жизненного пути:

- отсутствие стремления к благополучию и материальному достатку
- безуспешность в покорении «вершин», отсутствие желания иметь карьерный рост
- успешность в покорении «вершин», карьерный рост

13. Одна из возможных стратегий своего жизненного пути:

- развитие своих умений и навыков, включая хобби
- отсутствие желания развития умений и навыков, включая хобби
- отсутствие желания иметь карьерный рост

14. Одна из целей профессиональной реализации:

- отсутствие чувства принадлежности к определенному сообществу людей
- чувство принадлежности к определенному сообществу людей
- жизнь одним днем

15. Одна из целей профессиональной реализации:

- понимание своих сильных и слабых профессиональных сторон

- отсутствие стремления занять свое место в служебной иерархии
- **стремление занять свое место в служебной иерархии**

16. Одна из целей профессиональной реализации:

- отсутствие желания быть признанным среди коллег
- **желание быть признанным среди коллег**
- отсутствие стремления занять свое место в служебной иерархии

17. Одна из целей профессиональной реализации:

- отсутствие желания быть признанным среди коллег
- отсутствие понимания своих сильных и слабых профессиональных сторон
- **понимание своих сильных и слабых профессиональных сторон**

18. Одна из целей профессиональной реализации:

- жизнь одним днем
- **планирование своего будущего**
- отсутствие чувства принадлежности к определенному сообществу людей

19. Связана с обретением общей социальной успешности в том количестве, которое необходимо конкретному индивидууму для ощущения счастья:

- **социальная самореализация**
- общественная самореализация
- частная самореализация

20. Неотъемлемый компонент полноценной жизни человека, без которой он не мыслим, как биосоциальный вид:

- самопознание
- **самореализация**
- внутренний потенциал