

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

**по дисциплине «Введение в коучинг. Методология, базовые понятия и
особенности коучинга»**

Тема (лекция) 1. Основные понятия коучинга. Научные основы и задачи коучинга.

Задание 1.

Выпишите несколько определений понятия «коучинг» (3-4). Выделите основные смысловые единицы этого термина. На основе этого дайте свое определение понятию «коучинг».

Задание 2.

Ознакомьтесь с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы. Письменно ответьте на вопросы:

- что такое коучинг?
- какие существуют виды коучинга?
- каковы методологические основы коучинга?

Задание 3.

Выполнить задание письменно. Изучите историю развития коучинга, определите вклад основных направлений психотерапии и психологического консультирования в коучинг.

Тема (лекция) 2. Коучинг как вид психологической помощи. Основные принципы коучинга.

Задание 1.

Выполнить задание письменно. Проанализируйте вклад основных направлений психотерапии и психологического консультирования в коучинг.

Задание 2.

Выполнить задание письменно. Сопоставьте принципы коучинга с их содержанием

1. Вера в способности человека	взаимоотношения на равных между коучем и его клиентом
2. Принцип единства и взаимосвязи	твердая уверенность в том, что практически все люди обладают гораздо большими внутренними способностями, чем те, что они выказывают в своей повседневной жизни
3. Принцип равенства	позитивные результаты в одной сфере деятельности приводят к достижениям в других

Тема (лекция) 3. Структура, основные этапы коучинговой сессии. Общие и специальные техники коучинга.

Задание 1.

Задание выполнить письменно. Планируя занятия, важно сначала понять потребности клиента и установить связь с ним. Разработайте советы для успешного коучингового разговора.

Задание 2.

Изучите и опишите схемы GROW, SMART.

Тема (лекция) 4. Нормы этики консультирования и делового общения.

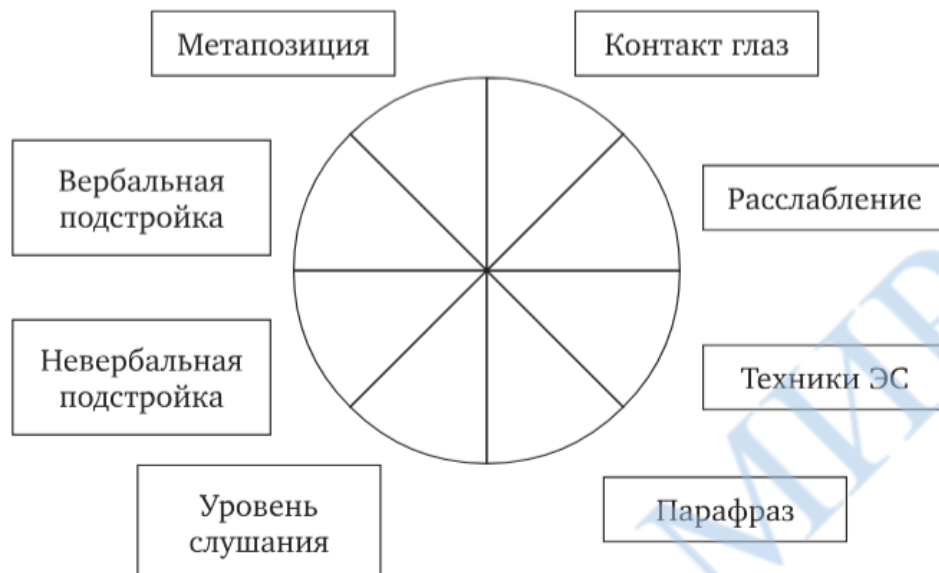
Специфика и организация работы health - коуча.

Задание 1.

Задание выполнить письменно. Перечислите основные этические правила коуча.

Задание 2.

На колесе раппорта отметьте по шкале (от 1 до 10), на сколько сильны для Вас параметры раппорта: метапозиция, эмпатическое слушание, корректировка.



Письменно ответьте на вопросы:

- Какие навыки следует развивать Вам как коучу?
- Что Вы сделаете для этого?

по дисциплине «Адаптационная терапия»

Тема (лекция) 1. Понятие адаптационной терапии. Практическое применение адаптационной терапии к уровню здоровья

Задание 1.

Письменно ответьте на вопрос: «Почему насильственное оздоровление не приводит к глубоким и длительным результатам?»

Задание 2.

Опишите, в каких случаях может применяться адаптационная терапия.

Задание 3.

Выпишите ученых занимавшихся исследованием применения адаптационной терапии для восстановления здоровья.

Задание 4.

Выпишите основные принципы адаптационной терапии.

Задание 5.

Опишите 5 основных адаптационных состояний организма.

Задание 6.

Адаптационный синдром в динамике развития предполагает три стадии: тревоги, резистентности и истощения. Охарактеризуйте эти стадии.

Задание 7.

Опишите кратко психологические механизмы адаптации, которые помогают человеку справляться со своими трудностями и проблемами, повысить продуктивность его деятельности, сохранять способность наслаждаться жизнью и психическое равновесие.

Задание 8.

Дайте характеристику адаптационных состояний организма человека.

Задание 9.

Составьте конспект 1,5-2 страницы по проблеме «Теория адаптационных реакций».

Тема (лекция) 2. Нейропсихологический подход к профилактике нарушений когнитивных функций и поведения, формированию и поддержанию здорового образа жизни

Задание 1.

Выполните письменно. Опишите синдромы, симптомы болезни Альцгеймера. В чем заключается ее профилактика.

Задание 2.

Принципы профилактики нарушений когнитивных функций.

Задание 3.

Разработайте рекомендации по профилактике нарушений когнитивных функций и поведения, формирования и поддержания здорового образа жизни.

Задание 4.

Выполните письменно. Составьте свой список методик нейропсихологической диагностики нарушений когнитивных функций.

Задание 5.

Выполните письменно. Перечислите и раскройте основные принципы и этапы нейропсихологического диагностического обследования.

Задание 6.

Разработайте информационный буклет по теме «Профилактике нарушений когнитивных функций и поведения, формирование и поддержка здорового образа жизни»

Задание 7.

В число нелекарственных методов профилактики и лечения когнитивных нарушений входят:

- диета;
- физические упражнения;
- когнитивный тренинг (КТ), в том числе когнитивная стимуляция;
- психологические и поведенческие методы коррекции (отдельное внимание уделяется нормализации сна, духовным практикам, арт-терапии, музыкотерапии);
- психотерапевтические подходы, медитация и йога.

Кратко охарактеризуйте каждый из методов. Задание выполнить письменно.

Задание 8.

Выполните письменно. Дайте определение понятию «мотивация здоровья». Приведите свой пример.

Задание 9.

Выполните письменно. Выделите группы социальных факторов, влияющих на здоровье человека.

Задание 10.

Опишите, как алкоголь влияет на здоровье: нарушения со стороны центральной нервной системы.

Тема (лекция) 3. Страхи, фобии, тревожные проявления в работе с клиентом.

Методы работы со страхами. Работа с эмоциональными реакциями клиента

Задание 1.

Ответьте письменно на вопросы:

1. Чем отличается страх от тревоги?
2. Чем отличается страх от ужаса?
3. Как страх влияет на работу мозга?
4. Как страх влияет на психику человека?

Задание 2

Используя лекционный материал, выпишите классификацию страхов по В.Л. Леви, виды его проявления. Заполните таблицу письменно.

Виды страхов по В.Л. Леви	Проявления

Задание 3.

Дайте определение понятия «фобия»? Как отличить страх от фобии? Выполните задание письменно.

Задание 4.

Какие Вы знаете виды страхов по Фрейду? Чем отличается инфантильный страх от невротического страха? Выполните задание письменно.

Задание 5.

Какие вопросы клиенту помогут проработать страх осуждения? Охарактеризуйте понятие «экспертная критика»? Выполните задание письменно.

Задание 6.

Дайте краткую характеристику метода вербализации эмоциональных состояний предложенный К. Роджерсом. В каких случаях рекомендуется его применять? Выполните задание письменно.

Задание 7.

Какие уровни проявления тревожности Вы знаете? Дайте краткую характеристику. Выполните задание письменно.

Задание 8.

Какие соматические симптомы тревожности Вы знаете. Дайте краткую характеристику. Выполните задание письменно.

Задание 9.

Перечислите виды психологической защиты. Особенности проявления интроекции, как средство психологической защиты. Выполните задание письменно.

Задание 10.

Какие часто встречаемые вербальные и невербальные признаки тревожности вы знаете? Дайте краткую характеристику. Выполните задание письменно.

Тема (лекция) 4. Работа с жизненными сценариями как с системой ограничивающих убеждений. Система самокоучинга. Самоактуализация.

Задание 1.

Что такое «жизненный сценарий» и особенности его формирования? Выполните задание письменно.

Задание 2.

Чем отличаются подходы к объяснению процесса структурирования жизненного пути с помощью его планирования и сценарного воплощения согласно работам отечественных авторов С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев и др. и Альфреда Адлер, Карл Рэнсом Роджерс, Эрик Берн и др.? Выполните задание письменно.

Задание 3.

Перечислите основные составляющие «сценария жизни» и дайте краткую характеристику. Выполните задание письменно.

Задание 4.

Что такое убеждение? Как влияют убеждения на аспекты нашей жизни? Роль полезных убеждений в жизни человека. Выполните задание письменно.

Задание 5.

Чем отличаются рациональные убеждения от иррациональных? Приведите пример. Выполните задание письменно.

Задание 6.

Какие основные виды распространенных ограничивающих убеждений Вы знаете? Приведите пример. Выполните задание письменно.

Задание 7.

Какие особенности выявления ограничивающих убеждений? Какие вопросы помогут коучу выявить самые важные ограничивающие убеждения? Приведите пример. Выполните задание письменно.

Задание 8.

Что такое рефрейминг? Какие особенности применения рефрейминга в работе с ограничивающими убеждениями? Выполните задание письменно.

Задание 9.

Дайте краткую характеристику понятию «самокоучинг»? Перечислите основные принципы самокоучинга. Выполните задание письменно.

Задание 10.

Пользуясь видеоматериалом опишите кратко основные жизненные сценарии человека. Какие контрприказания существуют в каждом из них? Выполните задание письменно