**ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ ЭКЗАМЕНУ**

**для студентов программы «КОУЧИНГ»**

**ВВЕДЕНИЕ В КОУЧИНГ. ОСНОВЫ УСПЕХА ЛЮДЕЙ И КОМАНД**

* Определение, виды, философия и фундаментальные принципы коучинга. Коучинг как психология успеха и развития.  Коучинг как сотрудничество и сопровождение. Основные области применения, задачи, возможности и ограничения коучинга.
* Базовые навыки и умения эффективного коуча. Построение коуч-позиции. Позитивные убеждения, лежащие в основе коучинга.
* Особенности первичной сессии. Создание контакта. Правила заключения контракта. Сбор первичной информации. Работа с целью.
* Модель GROW как базовая структура коуч-сессии.
* Оценка эффективности проведенной коуч-сессии. Учет возможных ошибок коуча и способы их преодоления.

**КЛЮЧИ К УСПЕХУ. ТЕХНИКИ И ИНСТРУМЕНТЫ КОУЧИНГА**

* Установление эффективного раппорта. Создание и поддержка рабочей атмосферы на сессии. Калибровка состояния клиента.
* Установление целей и пошаговая работа с ними. Формирование цели и плана достижения. Варианты модели GROW. Другие пошаговые модели достижения цели.
* Применение ресурсных техник и техник визуализации в коучинге.
* Включение метафор, притч, сказок в практику коучинга. Рабочие "инструменты" коучинга: "колесо баланса", шкалирование, "декартова сетка" и др. Креативные приемы в коучинге. Упражнения по повышению креативности и творческого потенциала.
* Использование организационных и структурных расстановок. Особенности проведения коуч-сессий в расстановках.

**НЛП В КОУЧИНГЕ. МОДЕЛИРОВАНИЕ УСПЕХА**

* Нейро-лингвистическое программирование (НЛП) как эффективная техника моделирования успеха. Основные положения НЛП. Взаимосвязь базовых пресуппозиций коучинга и НЛП.
* Калибровка состояния клиента. Репрезентативные системы.
* Субмодальности ресурсных и проблемных состояний. Работа с персональными стратегиями успеха и неудач с использованием субмодальностей.
* Установление целей и пошаговая работа с целями с помощью НЛП. Модель нейрологических уровней.
* Определение основных метапрограмм клиента.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИПНОТИЧЕСКИХ ТЕХНИК В КОУЧИНГЕ. РАБОТА СО СКРЫТЫМИ РЕСУРСАМИ**

* Варианты суггестивного влияния. Директивный и недирективный стили влияния. Достоинства применения недирективного (эриксоновского) подхода в коучинге.
* Базовые положения эриксоновского подхода. Основные речевые стратегии Милтон-модели. Доступ к бессознательным ресурсам клиента с помощью различных гипнотических техник.
* Использование ресурсных трансов для успешного решения задач. Виды ресурсных трансов. Работа по преодолению сопротивления с помощью суггестивных приемов
* Включение "вставленных сообщений" в общение для повышения мотивации и ресурсирования клиентов. Использование метафор и притч в коучинге. Создание собственного "багажа метафорических историй" для практической работы коуча.
* Генеративный коучинг Ст. Гиллигена – основные положения и приемы.

**СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЛИЧНОЙ УСПЕШНОСТИ: ИСКУССТВО МОТИВАЦИИ**

* Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности. Типы мотивации. Исследование содержания мотивов в различных теориях мотивации. Мотивационная компетентность (MQ). MQ в теории Рисса.
* Построение профиля MQ. Анализ потребностей и ценностных ориентаций с помощью персонального профиля.
* Учет ценностей и убеждений клиентов при мотивировании. Мотивация и метапрограммы.
* Диагностика мотивационных типов поведения людей. Выявление ведущей мотивации.
* Спиральная Динамика К. Грейвза. Практическое использование теории Грейвза при работе с людьми и командами.

**СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЛИЧНОЙ УСПЕШНОСТИ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

* Виды интеллекта. Составляющие личностной компетентности и успешности. Социальная компетентность и эмоциональный интеллект.
* Роль эмоционального интеллекта (EQ) в лидерстве и бизнесе. Эмоциональное лидерство. Модели эмоционального интеллекта.
* Составляющие эмоциональной компетентности и связанные с ними навыки. Личностные навыки: самосознание и самоконтроль. Социальные навыки: социальная чуткость и управление отношениями.
* EQ как стратегия управления изменениями. Исследование собственного EQ. Тесты на EQ.

**СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЛИЧНОЙ УСПЕШНОСТИ: ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ. СЕКРЕТЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА**

* Основные элементы тайм-менеджмента: учет времени, оптимизация времени, планирование дня и организация мотивации. Время как ресурс и цель. Инвентаризация и анализ времени. Алгоритм инвентаризации времени.
* Понятие «хронофаги». Основные виды хронофагов.
* Использование Матрицы Эйзенхауэра для определения приоритетных дел. Планирование целей.
* Принятие решений и контроль. Метод "пяти пальцев" по Л. Зайверту. Стиль жизни и распределение времени.

**КОУЧИНГ ЛИЧНОГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ. УМЕНИЕ ПРИВЛЕКАТЬ ДЕНЬГИ**

* Мифология и смысл денег, Персональные мифы и представления о деньгах. Деньги и чувства. Планирование и прогнозирование успешных заработков.
* Деньги и характер. Деньги и мораль – права и запреты, связанные с деньгами и их коррекция.
* Семейные сценарии – “денежные” и “безденежные”, изменение “безденежного” сценария. Деньги и самореализация.

[**БИЗНЕС-КОУЧИНГ. КАК СДЕЛАТЬ БИЗНЕС ПРИБЫЛЬНЫМ И УСПЕШНЫМ**](http://www.psyinst.ru/seminar.php?id=790) **.КАРЬЕРНЫЙ КОУЧИНГ**

* Бизнес-коучинг как эффективный метод достижения клиентом профессиональных целей. Виды коучингового взаимодействия в условиях бизнеса.
* Особенности проведения сессии в рамках бизнес-коучинга. Виды запросов на бизнес-коучинг и стратегии работы с ними.
* Учет индивидуальных стилей в модели DISС.
* Использование моделей SСHMART, GROW, IMULL, "Правильного Действия", "ГССП" в бизнес- коучинге.
* Исследование потенциала, ресурсов, ограничений, эффективности в профессиональной сфере клиента. Преимущества коуч-подхода в процессе преодоления сложных и кризисных ситуаций в бизнесе. Переориентация с проблемы на цель.
* Специфика сессий карьерного коучинга.  Карьерный рост. Типы и стадии развития карьеры. Особенности построения карьеры у мужчин и женщин.
* Шаги карьерного планирования. Алгоритм действий карьерного коуча. Направляющие вопросы. Учет сильных и слабых сторон. Раскрытие способностей для достижения успеха и богатства. Роль коуча в сопровождении клиента к успешному построению бизнес-карьеры.
* Лестница профессионального роста и успеха в бизнесе. Карьерный коучинг как способ помощи в самореализации и мотивации ценных сотрудников в организации.

[**ИСКУССТВО ПРОДАЖИ КОУЧ-УСЛУГ**](http://www.psyinst.ru/seminar.php?id=888)

* [Искусство продажи коуч-услуг](http://www.psyinst.ru/seminar.php?id=888). Исследование собственной уникальности. Соответствие имиджа и личного бренда.
* Использование архетипов в разработке индивидуального бренда. Поддержка, продвижение и развитие личного бренда.
* Харизма как условие успешности. Анализ рынка и поиск своей ниши. Каналы продвижения коуч-услуг. Навыки презентации себя и собственных услуг.

**КОМАНДНЫЙ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОУЧИНГ. ПОСТРОЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ И УСПЕШНОЙ КОМАНДЫ**

* Различия групп и команд. Этапы развития команды. Типы команд. Командный коучинг: задачи командного коучинга, роль коуча на разных этапах развития команд, виды работы коуча с командой.
* Сочетание консалтинга и коучинга в работе с организациями. Коуч-менеджмент. Коучинг руководителей и менеджеров высшего и среднего звена: стратегическое видение, ресурсирование, эмоциональная и мотивационная компетентность, ответственность, эффективные действия, работа с целями.
* Организационные расстановки в коучинге. Виды расстановок и их основные характеристики. Расстановки как инструмент диагностики и исследования основных "динамик", существующих в организации.
* SWOT-анализ, как метод исследования сильных и слабых сторон организации. Практическое применение моделей SMART, GROW в организациях.

**РАЗРАБОТКА ПЕРСОНАЛЬНЫХ СТРАТЕГИЙ УСПЕХА. РАБОТА С ЛИЧНЫМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ**

* Виды запросов на повышение персональной эффективности. Структура сессии индивидуального коучинга. Фокусировка на цели. Эффективные вопросы. Создание мотивации к изменениям, поиск ресурсов.
* Активизация внутренней готовности к успеху. Шаги получения доступа к состоянию успеха. Расстановка приоритетов. "Колесо успеха". Анализ персональных качеств, необходимых для достижения желаемых целей
* Составление ментальных карт (mind mapping) для эффективной генерации и структурирования идей. Картирование мышления как способ развития личности. Составление карты желаний. Техники визуализации.
* Работа с личными ограничениями, личностными блоками. Раскрытие внутренних ресурсов. Выявление ограничивающих внутренних убеждений и проработка их в режиме коучинга. Работа с сопротивлением. Основные приемы снижения сопротивления.

**РАБОТА С ЛИДЕРАМИ. КОУЧИНГ РУКОВОДИТЕЛЕЙ**

* Ключевые качества лидерства. Лидерство – как умение вести за собой других и умение управлять собственной жизнью. Стили лидерства и мотивационные стратегии. Резонансные и диссонансные лидеры.
* Диагностика качеств альфа-лидера. Категории альфа-лидеров: плюсы и минусы "командиров", "мечтателей", "стратегов", "исполнителей". Особенности работы с различными типами альфа-лидеров. Отличительные черты эффективного лидера.
* Развитие лидерских качеств: чувства перспективы, страстности, убедительности, настойчивости, терпения и др. Лидерство и харизма. Харизма как условие успешности. Стратегии развития лидерских компетенций.
* Коучинг руководителей и ТОП-менеджеров. Построение коуч-сессий с первыми лицами. Основные запросы руководителей на коучинг. Оценка лидерского потенциала.

**РАБОТА КОУЧА В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ. УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ.**

* Роль коуча в периоды нестабильности, при острых и затяжных кризисных ситуациях. Страх перемен. Мотивация и изменения. Прояснение страхов
* Основные принципы стресс-менеджмента. Этапы управления стрессом: предупреждение, компенсация, устранение последствий. Коуч-сессии с включением элементов стресс-менеджмента.
* Применение в коучинге методов саморегуляции. Приемы рефрейминга ситуации. Ресурсные трансы – как способ работы со стрессовым напряжением. Медитация покоя. Обучение самогипнозу.
* Природа конфликтов и причины их возникновения. Виды конфликтов. Диагностика персонального поведения в конфликтной ситуации. Возможности удовлетворительного завершения конфликтов.

**КОУЧИНГ СЕМЕЙ И СЕМЕЙНЫХ ПАР**

* Задачи коучинга семей и семейных пар. Наиболее типичные запросы при обращении к семейному коучу. Семейный коучинг как подход, помогающий в построении и развитии семейных отношений. Семейная динамика. Эмоциональная жизнь в семье.
* Семья как система. Системная работа семейного коуча с ценностями отдельно взятого члена семьи и с ценностями всей семьи в целом.
* Коучинг в оптимизации семейных отношений. Диагностика семейных отношений. Гармоничные и дисгармоничные отношения. Работа при конфликтах между супругами.

**ИНТЕГРАТИВНЫЙ КОУЧИНГ**

* Разнообразие приемов и техник коучинговой работы. Интегративные техники в лайф-коучинге и бизнес-коучинге. Интегративный коучинг. Техническая эклектика в работе коуча.
* Применение техник интегративной психотерапии в коучинге. Коуч-подход с использованием техник Когнитивно-бихевиоральной те­рапии, терапии нового решения в распознавании игр и ментальных ловушек.
* Клинический подход к изменению людей и организаций. Сочетание краткосрочной терапии и коучинга для развития потенциала личности.
* Глубинный коучинг. Модели коучинга по гармонизации внутреннего пространства. Коучинг духовного роста. Работа с глубинными ценностями.

**АРТ-КОУЧИНГ. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ (МАК) В КОУЧИНГЕ**

* Творчество в коучинге. Арт-терапевтические техники в коучинге. Творческая фантазия как катализатор принятия эффективных решений.
* Арт-терапевтические техники как инструмент познания себя и других, гармонизации личных качеств. Креативные приемы в развитии потенциала сотрудников. Включение метафор, притч, сказок в практику коучинга.
* Метафорические ассоциативные карты (МАК) в коучинге. Использование классических и новых колод в работе с целями, поиском успешных решений. Нахождение баланса в различных сферах жизни
* Коучинговые ассоциативные карты «КАК» Совместное использование различных колод МАК в индивидуальном, семейном и бизнес-коучинге.