

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний авіаційний університет**  
 Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
 Кафедра авіаційної психології



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор навчальної роботи

Наталія ЛАДОГУБЕЦЬ

УЗГОДЖЕНО

Декан

Наталія ЛАДОГУБЕЦЬ

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

«05» 09 2023 р.



Система менеджменту якості

**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
 навчальної дисципліни  
**«Особистісний та кар'єрний коучинг»**

Освітньо-професійні програми: «Психологія»


Галузь знань: 05 "Соціальні та поведінкові науки"

Спеціальність: 053 "Психологія"

Форма навчання	Семестр	Усього (годин/кредитів ECTS)	Лекції	Практ. заняття	Лабораторні	Самостійна робота	ДЗ / РГР / К.р	КР / КПр	Форма сем. контролю
Денна:	2	120/4,0	18	18	-	84	-	-	Диф.залік 2 с
Заочна	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Індекс: НМ-8-053-1/23-3.6

СМЯ НАУ РП 12.01.11-01-2023

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Особистісний та кар'єрний коучинг»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11 – 01-2023
		стор. 2 з 12	

Робочу програму навчальної дисципліни "Особистісний та кар'єрний коучинг" розроблено на основі освітньо-професійної програми «Психологія», навчальних та робочих навчальних планів № НМ-8-053-1/23 та РМ-8-053-1/23 підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» та відповідних нормативних документів

Робочу програму розробила  
доцент кафедри авіаційної психології \_\_\_\_\_ Олена ІЧАНСЬКА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Психологія», спеціальності 053 «Психологія» – кафедри авіаційної психології, протокол №6 від 14.06. 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми \_\_\_\_\_ Оксана ЛИЧ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради факультету лінгвістики та соціальних комунікацій, протокол № 6 від «05» 06 2023 р.

Голова НМРР \_\_\_\_\_ Анжеліка КОКАРСЬВА

Рівень документа – 3б  
Плановий термін між ревізіями – 1 рік  
**Контрольний примірник**



## Зміст

<b>Вступ</b> .....	4
<b>1. Пояснювальна записка</b> .....	4
1.1 Місце, мета, завдання навчальної дисципліни .....	4
1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна.	4
1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.....	5
1.4. Міждисциплінарні зв'язки.....	5
<b>2. Програма навчальної дисципліни</b> .....	5
2.1. Зміст навчальної дисципліни.....	5
2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля.....	6
2.3. Тематичний план.....	7
<b>3. Навчально-методичні матеріали з дисципліни</b> .....	7
3.1. Методи навчання .....	7
3.2. Рекомендована література (базова і допоміжна).....	8
3.3. Інформаційні ресурси в Інтернет .....	9
<b>4. Рейтингова система оцінювання набутих студентом знань та вмінь.....</b>	<b>9</b>



## ВСТУП

Робоча програма (РП) навчальної дисципліни «Особистісний та кар'єрний коучинг» розроблена на основі «Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми навчальної дисципліни денної та заочної форм навчання», затверджених наказом ректора від 29.04.2021 № 249/од, та відповідних нормативних документів.

### 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

#### 1.1. Місце, мета, завдання навчальної дисципліни

**Місце** дисципліни в системі професійної підготовки фахівця

Навчальна дисципліна «Особистісний та кар'єрний коучинг» є міждисциплінарною в системі професійної підготовки магістра, спрямованою на розширення сфер саморозвитку та самореалізації майбутнього психолога.

**Метою** викладання дисципліни є знайомство студентів з теоретичними та практичними аспектами коучингу та технологіями його застосування в особистісному та професійному житті.

**Завданнями** вивчення навчальної дисципліни є:

- сприяння процесу професійного самовизначення майбутніх психологів на основі коуч-технології,
- розуміння теоретичних основ коучингу,
- оволодіння моделями та техніками коучингу для роботи з основними проблемами для особистісного саморозвитку,
- оволодіння техніками кар'єрного коучингу для професійного саморозвитку.

#### 1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна.

**ПРН1.** Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

**ПРН4.** Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

**ПРН6.** Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

**ПРН9.** Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

**ПРН12.** Володіти навичками в області наукової комунікації та знаннями щодо найновіших досягнень області психології.

#### 1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.



У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути наступні **компетентності**:

**ІК:** Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов та вимог.

**Загальні компетентності:**

**ЗК1.**Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (креативність).

**ЗК4.**Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

**ЗК5.**Цінування та повага до різноманітності та мультикультурності.

**ЗК7.**Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

**ЗК9.**Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

**Спеціальні (фахові) компетентності:**

**СК1.**Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та практики.

**СК6.**Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

**СК8.**Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

**СК9.**Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

**СК12.**Здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми, незалежно від їх походження, особливостей культури, різноманітності можливостей, гендерних особливостей.

#### **1.4. Міждисциплінарні зв'язки навчальної дисципліни.**

Навчальна дисципліна «Особистісний та кар'єрний коучинг» базується на знаннях дисципліни: «Загальна психологія», «Психологія праці» та є базою для вивчення дисципліни: «Організаційна психологія».

## **2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **2.1. Зміст навчальної дисципліни.**

Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з 1 навчального модуля, а саме:

-навчального модуля № 1 «Технологія особистісного та кар'єрного коучингу», який є логічно завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчальної дисципліни, засвоєння якої передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання

**2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля.**



## **Модуль №1 «Технологія особистісного та кар'єрного коучингу»**

### **Інтегровані вимоги модуля №1:**

знати базові поняття, технологічні основи коучингу, основні моделі та техніки коучингу, вміти самостійно аналізувати проблеми та підбирати і будувати коуч-технологію роботи з проблемою в особистісних та професійних ситуаціях; володіти моделями та техніками коучингу для особистісного саморозвитку та кар'єрного коучингу для професійного саморозвитку в авіаційній галузі.

### **Тема 1. Теоретична база коучингу в авіаційній галузі**

Історія коучингу. Коучинг та психологія. Коучинг та менеджмент. Коучинг та спорт. Коучинг в авіаційній галузі. Класифікація видів коучингу.

### **Тема 2. Базові поняття коучингу в авіації**

Мета та завдання коучингу. Філософія та принципи коучингу в авіаційній галузі.

Компетенції коуча. Коуч-позиція. Коучинговий процес: сутність, етапи.

### **Тема 3. Технологічні основи коучингу в авіаційній галузі**

Коуч-сесія: алгоритм, організаційні моменти. Міні-опитувальники як інструмент коучингу. Коуч –навички в авіаційній галузі. Навички встановлення контакту. Навички слухання: рівні, техніки. Питання як основний інструмент коучингу: критерії ефективності, основні види. Макромоделі, мікромоделі, техніки коучингу в авіаційній галузі.

### **Тема 4. Коуч-технологія постановки мети та планування**

Макромодель GROW у коуч-сесії. Мікромоделі постановки мети: SMART, ОТ-аналіз. Техніки постановки мети: колесо балансу, шкалування. Модель планування у коучингу.

### **Тема 5. Коуч-технологія діагностики та роботи з особистісними типами в авіаційній галузі**

Типологія особистості DISC у коучингу. Метод енеаграми: зміст, завдання, сфери застосування. Модель зміни особистості. Техніка «Лінія часу». Техніка «шкалування». Піраміда Ділтса.

### **Тема 6. Коуч-технологія прийняття рішень в авіаційній галузі**

Техніки прийняття рішень: «Квадрат декарта» та «Матриця Ейзенхауера». Техніки креативності у коучингу. Техніка Діснея.

### **Тема 7. Кар'єрний коучинг в авіаційній галузі**

Кар'єрний коучинг як вид коучингу. Основні завдання кар'єрного коучингу. Етапи кар'єрного коучингу: зміст, завдання, техніки. Техніки особистісного коучингу у авіаційній галузі.



### Тема 8. Трансформаційний коучинг: психологія зміни

Техніки роботи з обмежувачими установками. Особистісний план розвитку. Коуч-технологія роботи зі смислами. «Комплекс самозванця». ТМО: техніка модифікації досвіду.

### Тема 9. Технологія підготовки коуча в авіаційній галузі

Передумови коучингу як професійної діяльності. Сертифікація коуча. Коучинг та коуч-підхід.

## 2.3. Тематичний план.

№ п/п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)							
		Денна форма навчання				Заочна форма навчання			
		Усього	Лекції	Практ. Заняття	СРС	Усього	Лекції	Практ. Заняття	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Модуль 1 «Технологія особистісного та кар'єрного коучингу в авіаційній галузі»</b>									
		<b>2 семестр</b>							
1.1	Теоретична база коучингу в авіаційній галузі	13	2	2	9				
1.2	Базові поняття коучингу в авіації	13	2	2	9				
1.3	Технологічні основи коучингу в авіаційній галузі	13	2	2	9				
1.4	Коуч-технологія постановки мети та планування	13	2	2	9				
1.5	Коуч-технологія діагностики та роботи з особистісними типами в авіаційній галузі	13	2	2	9				
1.6	Коуч-технологія прийняття рішень в авіаційній галузі	13	2	2	9				
1.7	Кар'єрний коучинг в авіаційній галузі	13	2	2	9				
1.8	Трансформаційний коучинг: психологія зміни	13	2	2	9				
1.9	Технологія підготовки коуча в авіаційній галузі	8	2	-	6				
1.10	Модульна контрольна робота №1	8	-	2	6				
<b>Усього за модулем №1</b>		<b>120</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>84</b>				
<b>Усього за навчальною дисципліною</b>		<b>120</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>84</b>				



### **3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ З ДИСЦИПЛІНИ**

#### **3.1. Методи навчання**

Для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів під час вивчення дисципліни застосовуються такі методи: словесні (лекція, доповідь), наочні (ілюстрація), проблемно-пошукові; (створення мультимедійних презентацій; методи стимулювання інтересу (дискусії), інноваційні методи (кейс-метод).

#### **3.2. Рекомендована література**

##### **Базова література**

3.2.1. Вітмор Дж. Ефективний коучинг: принципи і практика, 5-те видання. К.: КМ-Букс, 2019. – 336 с

3.2.2. Коучинг: технологія розкриття внутрішнього потенціалу дослідника: навчально-методичний посібник / [упоряд. О. В. Захарова] М-во освіти і науки України; Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси: ЧДТУ, 2020. – 65 с.

3.2.3. Нежинська О. О., Тименко В. М. Основи коучингу: навчальний посібник.- Київ; Харків :ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2019. – 222 с.

##### **Допоміжна література**

3.2.4. Брич, В. Я. Коучинг в системі управління людськими ресурсами: монографія / В. Я. Брич, М. Б. Нагара. – Тернопіль : ТНЕУ, 2018. – 188 с.

3.2.5. Костева Т. Б. Практикум коуч-діяльності. Методичні вказівки. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2019. – 40 с.

3.2.6. Щьокіна Є.Ю. Кар'єрний коучинг у системі управління персоналом // Економічний форум.2021. – № 1(2). – С.117-121.

#### **3.3. Інформаційні ресурси в інтернеті:**

3.3.1. Петровська І. Р. Підвищення ефективності управлінської діяльності керівника за допомогою коучингу // [Електронний ресурс]. –Режим доступу: <http://www.lp.edu.ua/Institute/IGS/IPP/WebRC/issues/Pertovska.pdf>

3.2.2. Коучинг та наставництво у підприємницькій діяльності / В. І. Павлов, О.Ю.Кушнірук [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/13919/1/41\\_276-280\\_Vis\\_727\\_Menegment.pdf](http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/13919/1/41_276-280_Vis_727_Menegment.pdf)





## 4. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ СТУДЕНТОМ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

Оцінювання окремих видів виконаної студентом навчальної роботи здійснюється в балах відповідно до табл. 4.1. та 4.2

Таблиця 4.1

Вид навчальної роботи	Мах кількість балів	
	Денна форма навчання	Заочна форма навч-ня
<b>Модуль 1 «Технологія особистісного та кар'єрного коучингу»</b>		
Вичерпне розкриття питання на практичному занятті	10 б. x 2 = 20 б.	
Експрес-контроль	10 б. x 2 = 20 б.	
Виконання кейсового завдання	30 б.	
<i>Для допуску до виконання модульної контрольної роботи №1 студент має набрати не менше</i>	<i>42 бали</i>	
Виконання модульної контрольної роботи №1	30 б.	
<b>Усього за модулем №1</b>	<b>100</b>	
<b>Усього за дисципліною</b>	<b>100</b>	

**Залікова рейтингова оцінка** визначається (в балах та за національною шкалою) за результатами виконання всіх видів навчальної роботи протягом семестру.


Оцінка в балах				Оцінка за національною шкалою
Вичерпне розкриття питання на практичному занятті	Експрес-контроль	Виконання кейсового завдання	Виконання модульної контрольної роботи	
9-10	9-10	27-30	27-30	Відмінно
8	8	23-26	23-26	Добре
6-7	6-7	18-22	18-22	Задовільно
менше 6	менше 6	менше 18	менше 18	Незадовільно

4.2. Виконані види навчальної роботи зараховуються студенту, якщо він отримав за них позитивну рейтингову оцінку (Додаток 1).

4.3. Сума рейтингових оцінок, отриманих студентом за окремі види виконаної навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.


4.4. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка перераховується в оцінку за національною шкалою та шкалою ECTS (Додаток 2).

4.5. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка в балах, за національною шкалою та шкалою ECTS заноситься до заліково-екзаменаційної відомості, навчальної картки та залікової книжки студента, наприклад, так: **92/Відм./А, 87/Добре/В, 79/Добре/С,**

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Особистісний та кар'єрний коучинг»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11 – 01-2023
		стор. 10 з 13	

**68/Задов./D, 65/Задов./E** тощо.

4.6. Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни дорівнює підсумковій семестровій рейтинговій оцінці. Зазначена підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до Додатку до диплома.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Особистісний та кар'єрний коучинг»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11-01-2023
		стор. 11 з 13	

(Ф 03.02 – 01)

## АРКУШ ПОШИРЕННЯ ДОКУМЕНТА

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	П.І.Б. отримувача	Підпис отримувача	Примітки
1	03.02	05.09.23	Редоренко К. А.	<i>[Signature]</i>	

(Ф 03.02 – 02)

## АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки

(Ф 03.02 – 04)

## АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЇ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності
1	Ситирик Р.	Протокол №3 від 29.08.24	<i>[Signature]</i>	Протокол є адекватною на 24-25 ч.р.

(Ф 03.02 – 03)

## АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН

№ зміни	№ листа (сторінки)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	Зміненого	Заміненого	Нового	Анульованого			
1		9-10	9-10	-	<i>[Signature]</i>	29.08.24	09.09.24

(Ф 03.02 – 32)

## УЗГОДЖЕННЯ ЗМІН

	Підпис	Ініціали, прізвище	Посада	Дата
Розробник				
Узгоджено				
Узгоджено				
Узгоджено				



Додаток 1

**Відповідність оцінок у балах оцінкам за національною шкалою  
(рекомендовані значення)**

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14		15
3	4	5	6	7	8	9	9-10	10-11	12-13	13-14	14-15	Відмінно
2,5	3	4	5	6	6-7	7-8	8	9	10-11	11-12	12-13	Добре
2	2,5	3	4	4-5	5	6	6-7	7-8	8-9	9-10	9-11	Задовільно

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		27
15-16	16-17	17-18	17-19	18-20	19-21	20-22	21-23	22-24	23-25	24-26	25-27	Відмінно
12-14	13-15	14-16	15-16	15-17	16-18	17-19	18-20	18-21	19-22	20-23	20-24	Добре
10-11	10-12	11-13	12-14	12-14	13-15	13-16	14-17	15-17	15-18	16-19	16-19	Задовільно

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		39
26-28	26-29	27-30	28-31	29-32	30-33	31-34	32-35	33-36	34-37	34-38	35-39	Відмінно
21-25	22-25	23-26	23-27	24-28	25-29	26-30	27-31	27-32	28-33	29-33	29-34	Добре
17-20	18-21	18-22	19-22	19-23	20-24	20-25	21-26	22-26	22-27	23-28	24-28	Задовільно

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		51
36-40	37-41	38-42	39-43	40-44	41-45	42-46	43-47	43-48	44-49	45-50	46-51	Відмінно
30-35	31-36	32-37	32-38	33-39	34-40	35-41	35-42	36-42	37-43	38-44	38-45	Добре
24-29	25-30	25-31	26-31	27-32	27-33	28-34	28-34	29-35	30-36	30-37	31-37	Задовільно

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62		63
47-52	48-53	49-54	50-55	51-56	51-57	52-58	53-59	54-60	55-61	56-62	57-63	Відмінно
39-46	40-47	41-48	41-49	42-50	43-50	44-51	44-52	45-53	46-54	47-55	47-56	Добре
31-38	32-39	32-40	33-40	34-41	34-42	35-43	36-43	36-44	37-45	37-46	38-46	Задовільно

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74		75
58-64	59-65	60-66	60-67	61-68	62-69	63-70	64-71	65-72	66-73	67-74	68-75	Відмінно
48-57	49-58	50-59	50-59	51-60	52-61	53-62	53-63	54-64	55-65	56-66	56-67	Добре
38-47	39-48	40-49	40-49	41-50	41-51	42-52	43-52	43-53	44-54	44-55	45-55	Задовільно

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86		87
68-76	69-77	70-78	71-79	72-80	73-81	74-82	75-83	76-84	77-85	77-86	78-87	Відмінно
57-67	58-68	59-69	59-70	60-71	61-72	62-73	62-74	63-75	64-76	65-76	65-77	Добре
46-56	46-57	47-58	47-58	48-59	49-60	49-61	50-61	50-62	51-63	52-64	52-64	Задовільно



Додаток 2

Відповідність підсумкової семестрової рейтингової оцінки в балах  
оцінці за національною шкалою та шкалою ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	A	<b>Відмінно</b> (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82-89	Добре	B	<b>Дуже добре</b> (вище середнього рівня з кількома помилками)
75-81		C	<b>Добре</b> (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
67-74	Задовільно	D	<b>Задовільно</b> (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
60-66		E	<b>Достатньо</b> (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
35-59	Незадовільно	FX	<b>Незадовільно</b> (з можливістю повторного складання)
1-34		F	<b>Незадовільно</b> (з обов'язковим повторним курсом)