

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Тэлентси»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
Кузьмин Александр
Викторович

Приказ №15/101025 от
«10» октября 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ
«Эффективные техники консультирования»

Трудоемкость программы: 116 академических часов

Документ о квалификации: удостоверение о повышении квалификации

Форма обучения: очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий

Москва, 2025

Содержание

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Нормативно-правовые основания разработки программы	3
1.2.	Требования к слушателям	3
2.	ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	3
2.1.	Цель освоения программы	3
2.2.	Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения	3
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3.1.	Рабочие программы дисциплин (модулей)	6
4.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
5.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	9
5.1.	Материально-техническое обеспечение	9
5.2.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	8
5.3.	Перечень литературы, необходимой для освоения программы	10
6.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ	11
7.	СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Нормативно-правовые основы разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования от 24.03.2025 № 266, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 30 марта 2015 г. № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»;
- Письмо Минобрнауки России от 21 апреля 2015 г. № ВК-1015/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 года № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант».

1.2. Требования к слушателям

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, достигшие 18 лет:

- специалисты с высшим образованием или средним профессиональным образованием по направлениям: психология, клиническая психология;
- специалисты, имеющие диплом о профессиональной переподготовке в сфере психологии;
- студенты старших курсов психологических и педагогических специальностей (выдача удостоверения о повышении квалификации возможна только после предоставления студентом документа о профессиональном образовании или профессиональной переподготовке в данных сферах);
- лица, имеющие диплом о высшем образовании или среднем профессиональном образовании и нацеленные на прохождение профессиональной переподготовки (в этом случае прохождение специализации возможно только при условии прохождения базового курса «Психологическое консультирование»).

2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель освоения программы - формирование теоретических знаний и практических навыков в области психологического консультирования по частым запросам клиентов.

2.2. Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения

Наименование программы и профессионального стандарта	Формируемые и (или) совершенствуемые трудовые функции		
	Наименование трудовой функции	Код	Уровень (подуровень)
Дополнительная профессиональная программа - программа повышения квалификации «Эффективные техники консультирования» Профессиональный стандарт «Психолог-консультант» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 года № 537н)	- Психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами - Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	A/01.6, A/02.6, A/03.6	6
	- Организация мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов - Контроль и мониторинг эффективности результатов психологического консультирования населения и трудовых коллективов	B/01.7 B/02.7	7

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

- как создавать терапевтический альянс с клиентом;
- как сформулировать ясные цели консультирования;
- наиболее частые запросы клиентов и сложности в работе с клиентами;
- как работать с темой определения идентичности, расстановки приоритетов и внутренних конфликтов;

- техники работы с тревожными состояниями, страхами, низкой самооценкой, с ситуациями, когда клиентам сложности справляться со своими эмоциями и выдерживать эмоции окружающих, как разрешать конфликты;
- техники работы с утратой и кризисами;
- техники работы с запросами о нарушении личных границ, созависимых отношений, трудностями в выстраивании отношений, в т. ч. долгосрочных;
- техники работы с запросами о конфликтах между родителями и подростками и взрослыми детьми и их родителями;
- техники в ситуации, когда у клиента не осознает свои эмоции, чувства, ощущения, клиенту сложно проявлять свои эмоции;
- как действовать, когда у клиента возникают эмоциональные барьеры во время консультирования (чувство вины, стыда, страх перемен и др.), когда клиент не понимает, что он чувствует;
- как действовать, когда клиент манипулирует консультантом, в случае переноса, когда у клиента низкая мотивация работать на сессии, клиент обесценивает результаты консультирования.

Уметь:

- выполнять техники активного слушания клиента и создания терапевтического альянса;
- сформулировать ясные цели консультирования, прояснить абстрактный запрос клиента;
- выполнять техники для определения идентичности клиента, расстановки приоритетов и разрешения внутренних конфликтов;
- выполнять техники для снижения уровня тревоги, утилизации страхов, коррекции низкой самооценки, формирования эмоциональной устойчивости и разрешения конфликтных ситуаций;
- выполнять техники для облегчения переживания утраты и кризисов и адаптации к новым ситуациям;
- выполнять техники для разрешения конфликтов между родителями и подростками и взрослыми детьми и их родителями;
- выполнять техники для улучшения осознания клиентами своих эмоций, чувств, развития способности проявлять эмоции;
- преодолевать типичные трудности во время консультирования (эмоциональные барьеры клиентов, попытки клиентов манипулировать, обесценивать результаты консультирования, корректировать уровень мотивации клиента).

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программы повышения квалификации «Эффективные техники консультирования»

№ пп	Наименование разделов	Всего, ак. час.	Всего аудиторные, ак. час	В том числе		Самостоятельная работа, ак.час	Форма контроля	ПА*/консультации
				Лекции, ак.час	Практические занятия, ак.час			
«Эффективные техники консультирования»								
1	Организационный модуль	1	1	1			-	
2	Эмоциональный контакт и прояснение запроса	12	9	6	3	3	тест	-
3	Частые запросы в терапии: инструменты для каждого случая	81	61	28	33	19	тест	1
4	Преодоление сложностей в работе с клиентами	22	16	4	12	5	тест	1
ИТОГО:		116	87	39	48	27		2

**ПА – промежуточная аттестация («+» означает, что предусмотрена промежуточная аттестация/консультация). Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета результатов текущего контроля. Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является успешное прохождение текущего контроля по каждому разделу программы.*

3.1. Рабочие программы дисциплин (модулей)

Тематический план учебных занятий:

Организационный модуль

- Как устроен курс
- Как эффективно учиться на курсе
- Как обратиться в техническую поддержку, если возникли вопросы

Модуль «Эмоциональный контакт и прояснение запроса»

- Знакомство с клиентом, эффективное установление контакта
- Приемы активного слушания
- Техники создания терапевтического альянса
- Прояснение целей консультирования

Демонстрация техник знакомства, установления эмоционального контакта и прояснения целей консультирования.

Модуль «Частые запросы в терапии: инструменты для каждого случая»

- Техники работы с запросом на определение идентичности

- Техники работы с запросом на определение приоритетов и разрешение внутренних конфликтов
- Техники работы с тревожными состояниями и низкой самооценкой
- Техники работы с неспособностью клиента выдерживать эмоциональное давление
- Техники работы с утратой и кризисами
- Техники работы с нарушениями личных границ и эмоциональной созависимостью
- Техники работы с трудностями в выстраивании отношений
- Техники работы с детско-родительскими конфликтами
- Техники работы с трудностями в понимании своих чувств, желаний и развития способности проявлять эмоции
- Супервизия 1

Демонстрации техник

- Для определения идентичности
- Для разрешения внутренних конфликтов
- Для снижения уровня тревожности
- Для разрешения конфликтов
- Для работы с кризисами
- Для ослабления эмоциональной созависимости
- Для разрешения трудностей в выстраивании долгосрочных отношений
- Для разрешения детско-родительских конфликтов
- Для улучшения способности понимать свои чувства, желания

Модуль «Преодоление сложностей в работе с клиентами»

- Техники работы с чувством вины или стыда клиента, неспособностью осознать свои эмоции
- Действия психолога при попытках клиента нарушать личные границы и обесценивать результаты консультирования
- Действия психолога при низкой мотивации клиента к работе на сессии
- Супервизия 2

Демонстрация техники помощи в осознании клиентом своих эмоций.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет продолжительность обучения, последовательность обучения, текущего контроля и итоговой аттестации.

Номер раздела	Номер месяца				
	1	2	3	4	Итого, час
1. Организационный модуль	1				1
2. Эмоциональный контакт и прояснение запроса	12				12
3. Частые запросы в терапии: инструменты для каждого случая	14	34	32		80
4. Преодоление сложностей в работе с клиентами				21	21
Всего часов аудиторной работы	21	25	25	16	87
Всего часов самостоятельной работы	6	9	7	5	27
Всего, час	27	34	32	21	114

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и предполагает как самостоятельное изучение материалов, размещенных в личном кабинете обучающегося, так и очный и онлайн контакт с преподавателем посредством очных занятий, онлайн вебинаров и онлайн консультаций, доступ к которым осуществляется по ссылкам, размещенным в личном кабинете обучающегося по адресу: <https://lk.talentsy.ru/>

Для успешного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий обучающимся рекомендуется соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера:

- подключение к сети Интернет со скоростью минимально 3 Мбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP,
- на компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows 7).

Также необходимо наличие динамиков (наушников).

Для просмотра образовательных ресурсов и участия в вебинарах необходимо входить в личный кабинет на портале через:

- Компьютер, необходима версия браузера: Internet Explorer 9 или выше, Mozilla Firefox 45 или выше, Google Chrome 48 или выше, Microsoft Edge;
- Телефон, версия: iOS 9. x или выше (для iPad и iPhone), Android 4.4 или выше;
- сервис видеовебинаров Zoom (<https://zoom.us>);
- мессенджер Telegram (<https://telegram.org>).

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная программа обеспечена учебно-методическими материалами посредством:

- учебно-методических разработок в электронной форме, размещенных в личных кабинетах слушателей по адресу <https://lk.talentsy.ru/> в том числе видео лекции, текстовые материалы, контрольно-измерительные материалы, методические указания;
- системы дистанционного обучения <https://lk.talentsy.ru/>;
- наличием обратной связи с преподавателем через раздел в личном кабинете «Сообщения» и онлайн-консультациями.

Слушатели образовательной программы могут использовать дополнительные Интернет-ресурсы, такие как:

рекомендованные Интернет-ресурсы:

- Российское образование. Федеральный портал- <http://www.edu.ru>
- Федеральный институт педагогических измерений <http://www.fipi.ru>
- Справочно-правовая система "Гарант" <https://www.garant.ru/>
- Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" <http://www.consultant.ru/>

электронные библиотеки:

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

- Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru>,
- Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru>
- Российская национальная библиотека <http://nlr.ru>.

Для использования Интернет-ресурсов информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном бесплатном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещаются в личном кабинете обучающегося в СДО.

5.3. Перечень литературы, необходимой для освоения программы

1. «Индивидуальное и семейное психологическое консультирование», Ю. Алешина, 2004
2. «Когнитивная терапия. Полное руководство», Дж. Бэк, 2006
3. «Основы психологического консультирования» Р. Кочюнас, 1999
4. «Психотерапия», учебник для вузов, Л. Бурлачук, А. Кочарян, М. Жидко, 2003
5. «Техники когнитивной психотерапии», Р. Лихи, 2017

Дополнительная:

1. Человек в поисках смысла, В. Франкл, Москва, Прогресс, 1990
2. Воля к смыслу, В. Франкл. Москва, Альпина нон-фикшн», 2018
3. «К теории развития психики ребенка», А. Н. Леонтьев, Вестник практической психологии образования 2012. Том 9. № 4. С. 44–48
4. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.4 Проблема возраста, Выготский Л. С. /Под ред. А. М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 1983
5. «10+1 методов расслабления», В. Баскаков, К. Джанни, Институт общегуманитарных исследований, 2016

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Текущий контроль успеваемости – тестирование внутри каждого урока (автоматически оценивается через LMS), практические домашние задания (проверка куратором).

Оценочные материалы: тесты (3), практикоориентированные задания. Максимальная оценка – 100 баллов (соответствует 100% правильности выполнения задания), из нее высчитываются доли:

от 0 до 69 баллов – «незачет»;

от 70 до 100 баллов – «зачет».

Пример тестовых заданий:

Вы проводите первую встречу с новым клиентом. Клиент выглядит нервным, отвечает коротко, не смотрит в глаза, кажется напряжённым. Что делать в такой ситуации?

Расположите в верной последовательности перечисленные действия, которые помогут установить эффективный контакт, создать доверительную, безопасную атмосферу.

1. поприветствовать клиента по имени, тёплым и спокойным тоном.
2. Использовать открытую позу, мягкий взгляд.
3. Задать несколько простых вопросов, чтобы начать разговор, дать клиенту время, не торопить с ответами.
4. Использовать техники активного слушания, задавать уточняющие вопросы.
5. Эмпатично отражать чувства клиента, подтверждать понимание.

Как безоценочное принятие и эмпатия способствуют укреплению терапевтического альянса, и какие последствия могут возникнуть при их отсутствии? Выберите все верные варианты.

- + а) Они помогают клиенту чувствовать поддержку и понимание, а отсутствие этих качеств может привести к потере доверия.
- б) Эмпатия заставляет клиента слишком зависеть от психолога, поэтому без неё клиент становится более самостоятельным.
- + в) Эти приёмы создают безопасную атмосферу для клиента, и их отсутствие может нарушить равноправный диалог, снизить эффективность терапии.
- г) Если психолог использует безоценочное принятие, клиент может подумать, что его проблемы не воспринимаются всерьёз. Это ухудшает терапевтический процесс.
- д) Отсутствие эмпатии не влияет на терапевтический альянс, если психолог достаточно профессионален, поэтому равноправный диалог не очень важен.

Пример практикоориентированного задания

Это упражнение позволит потренироваться определять, какие факторы влияют на возникновение конфликта.

Инструкция:

- Внимательно просмотрите видеоролик.

- Ответьте, какие психологические факторы (различие ценностей, неудовлетворённые потребности, ошибки в коммуникации, стресс, борьба за власть и др.) привели к конфликту?
- В чём проявляются нарушения личных границ участников конфликта?
- Как думаете, какие элементы ненасильственного общения могли бы помочь смягчить конфликт?

При желании поделись своими выводами с коллегами в комментарии к уроку.

6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Мария Александровна Токарева — КПТ-терапевт, клинический психолог, онкопсихолог в отделении паллиативной медицинской помощи.

Юрий Николаевич Земцов — психолог, преподаватель и ведущий тренингов, КПТ-терапевт, член ассоциации когнитивно-поведенческой терапии.

Артем Александрович Перков — психолог, гештальт терапевт, семейный психолог, супервизор.

Екатерина Григорьевна Кочетова — семейный психолог, гештальт-терапевт, консультант в сфере сексуальных отношений

Алексей Сергеевич Игнатенко — врач-психотерапевт, методист онлайн-курсов.

Полина Борисовна Панченко — магистр по направлению «Психология», методист.