

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«Тэлентси»**

---

Утверждаю

Генеральный директор  
Кузьмин Александр  
Викторович

Приказ №П-08/160126  
от «16» января 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«КОУЧИНГ»**

Трудоемкость программы: 250 академических часов

Документ о квалификации: электронный сертификат о дополнительном образовании

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

Москва, 2026

## Содержание

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>5</b>
<b>2.1. Учебный план</b>	<b>5</b>
<b>2.2. Рабочие программы дисциплин (модулей)</b>	<b>5</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b>	<b>8</b>
<b>3.1. Календарный учебный график</b>	<b>8</b>
<b>3.2. Материально-технические условия реализации программы</b>	<b>9</b>
<b>3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы</b>	<b>9</b>
<b>3.4. Кадровое обеспечение программы</b>	<b>10</b>
<b>4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	<b>10</b>
<b>5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ</b>	<b>10</b>
<b>6. СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ</b>	<b>12</b>

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Дополнительная образовательная программа «Коучинг» (далее - программа) направлена на освоение ключевых компетенций коуча, необходимых для индивидуального консультирования по вопросам развития.

**Цель освоения программы** - подготовить профессиональных коучей, которые умеют эффективно работать с клиентами, применяя технологию коучинга и демонстрируя владение ключевыми компетенциями.

### **Задачи программы:**

1. Освоить технологию коучинга по стандартам ICF;
2. Развитие профессиональных навыков коуча, формирование компетенций, соответствующих международным стандартам;
3. Быстрый старт в профессии. Курс поможет участникам научиться эффективно взаимодействовать с клиентами уже в процессе обучения;
4. Подготовка к сертификации ICF. Важной задачей курса является подготовка к успешной сдаче экзаменов и прохождению сертификации Международной федерации коучинга (ICF);
5. Способствовать глубокой личной трансформации через развитие осознанности, когнитивной гибкости и адаптивности

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных правовых актов и нормативно-технических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования от 24.03.2025 № 266, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

### **Цель и планируемые результаты реализации программы.**

**Цель:** подготовка профессиональных коучей, которые умеют эффективно работать с клиентами, применяя технологию коучинга и демонстрируя владение ключевыми компетенциями.

### **Планируемые результаты:**

**В результате освоения программы обучающийся должен:**

1. Уметь эффективно применять компетенции коуча для в работе с клиентами на уровне, достаточном для сертификации АСС, см. лист Компетенции ICF
2. Понимать специфику, преимущества и ограничения методологии коучинга, знают компетенции ICF, понимают этику, принимают ценности

### **Требования к слушателям.**

Возраст обучающихся от 18 лет.

Категории студентов:

- специалисты с высшим образованием или средним профессиональным образованием, желающие получить квалификацию в коучинге физических лиц.

**Трудоемкость освоения** образовательной программы (трудоемкость обучения) по данной программе 250 академических часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

**Форма обучения.** Программа реализуется в очно-заочной форме, с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Режим занятий.** Учебная нагрузка устанавливается не более 24 академических часов в неделю, включая все виды учебной работы слушателя. Занятия проводятся один или два раза в неделю. Академический час (далее – час, академический час) равен 45 минутам.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

Дополнительной общеобразовательной программы «Коучинг»

№ пп	Наименование разделов	Всего, ак.час.	Всего аудиторные, ак. час	В том числе		Работа в тройках	Самостоятельная работа, ак.час	Форма контроля	ПА*/консультации
				Лекции, ак.час	Практические занятия, ак.час				
1	Введение в коучинг: основы мастерства	26	17	13	4		8	Выполнение итоговых заданий	1
2	Основные принципы и этапы заключения коучингового соглашения	51	34	24	10	6	9	Выполнение итоговых заданий	2
3	Быть коучем	40	24	13	11	6	9	Выполнение итоговых заданий	1
4	Эффективная коммуникация	51	32	19	13	6	11	Выполнение итоговых заданий	2
5	Стратегии коуча для устойчивого развития клиента	40	23	10	13	6	9	Выполнение итоговых заданий	2
6	Коучинг как бизнес	31	17	11	6	6	7	Выполнение итоговых заданий	1
7	Путь к сертификации ICF: как спланировать и успешно завершить процесс	11	7	5	2		3	Выполнение итоговых заданий	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>154</b>	<b>95</b>	<b>59</b>	<b>30</b>	<b>56</b>		<b>10</b>

\*Консультации проводятся письменно через форму обратной связи на образовательной платформе

### 2.2. Рабочие программы дисциплин (модулей)

#### Первый модуль. Введение в коучинг: основы мастерства

1. Трек развития в программе обучения
2. Коучинг как практика и профессия
3. Миры о коучинге
4. Место коучинга среди других помогающих профессий
5. История и философия коучинга
6. Модель компетенций коуча
7. Ключевые ценности коучинга
8. Компетенция №1. Опирается в работе на этику
9. Компетенция №2. Воплощает коучинговый образ мышления. Часть 1
10. Воплощает коучинговый образ мышления. Часть 2
11. Воплощает коучинговый образ мышления. Часть 3

12. Трек профессионального развития
13. Самопрезентация коуча: Я + коучинг

#### **Второй модуль. Основные принципы и этапы заключения коучингового соглашения**

1. Компетенция №3. Создает и поддерживает соглашения
2. Первая встреча с новым клиентом 1
3. Первая встреча с новым клиентом 2
4. Первая встреча с новым клиентом 3
5. Демо-сессия: Встреча-знакомство
6. Структура коуч-сессии
7. Контрактная сессия на все взаимодействие
8. Дорожная карта 1
9. Дорожная карта 2
10. Демо-сессия: Контрактная сессия на все взаимодействие
11. Рабочая сессия по модели GROW
12. Прояснение истинного запроса 1
13. Прояснение истинного запроса 2
14. Демо-сессия: Рабочая сессия 1
15. Демо-сессия: Рабочая сессия 2
16. Сессия - сверка (диагностика)
17. Демо-сессия: Сессия – сверка
18. Демо-сессия: Рабочая сессия 3
19. Демо-сессия: Рабочая сессия 4
20. Итоговая сессия
21. Демо-сессия: Итоговая сессия
22. Пирамида логических уровней Роберта Дилтса
23. Прояснение истинного запроса клиента по Пирамиде Дилтса
24. Демо-сессия: Итоговая сессия

#### **Третий модуль. Быть коучем**

1. Компетенция №4. Постоянно развивает доверие и ощущение безопасности
2. Уровни доверия в коучинге
3. Роль мозга в создании доверия
4. Роль коуча в создании доверия
5. Создание базы доверия через уровни слушания
6. Компетенция №5. Сохраняет присутствие
7. Быть Настоящим: навыки присутствия в сессии и вне её
8. Подготовка к сессии и настройка на клиента
9. Глубина присутствия: умение сохранять фокус
10. Искусство вовлеченности
11. Коммуникация в коучинге: баланс глубины и легкости
12. Присутствие и работа с сопротивлением клиента
13. Быть в контакте: присутствие коуче в разных форматах взаимодействия

#### **Четвертый модуль. Эффективная коммуникация**

1. Компетенция №6. Активно слушает
2. Картина мира клиента: слышать глубже
3. Секреты неверbalного и паравербального слушания
4. Внутренние конфликты и противоречия
5. Техники активного слушания: резюмирование и прояснение
6. Речевая креативность коуча

7. Содержание, структура, форма: что слушать?
8. Уход клиента в сторону: как реагировать?
9. Стратегии обучения и их связь с активным слушанием
10. Компетенция №7. Пробуждает осознанность
11. Важность осознанности
12. Четыре кита осознанности: основы для коуча
13. Сила вопросов: инструмент пробуждения
14. Прямая коммуникация: как говорить честно и бережно
15. Как работать с «Не знаю» у клиента
16. Модель обратной связи. Как делиться в коучинге правильно
17. Методы пробуждения осознанности: шаг за шагом
18. Рефрейминг: смотрим на проблему под новым углом
19. Транзактный и трансформационный коучинг

#### **Пятый модуль.** Стратегии коуча для устойчивого развития клиента

1. Компетенция №8. Способствует развитию клиента
2. Что такое развитие в коучинге?
3. Ключи к развитию: понимание и применение
4. Управление прогрессом: как поддерживать движение вперед
5. Проектирование действий: шаг за шагом к изменениям
6. Цикл Колба: как обучение ведет к изменениям
7. Области обучения клиента: что важно для изменений?
8. Ответственность клиента: как создать ощущение сопричастности
9. Ошибки коуча: чего следует избегать?
10. О чем важно помнить в развитии клиента?

#### **Шестой модуль. Коучинг как бизнес**

1. Введение в профессиональную деятельность
2. Определение зон развития навыков для коучингового бизнеса
3. Выбор направления
4. Индивидуальный бренд бизнеса
5. Разработка бизнес-плана
6. Ценообразование. Как работать на себя
7. Роль предпринимателя
8. Инструменты для коучингового бизнеса
9. Как найти клиентов и создание базы клиентов
10. Проведение массовых мероприятий
11. Рост дохода от коучингового бизнеса

#### **Седьмой модуль. Путь к сертификации ICF: как спланировать и успешно завершить процесс**

1. Путь к сертификации ICF: как спланировать процесс
2. Как подать заявку на сертификацию
3. Как подготовиться к тестированию ICF
4. Кейсы в teste ICF – как принимать решения
5. Анализ результатов и профессиональное развитие

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

#### **3.1. Календарный учебный график**

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

Номер раздела	Номер месяца					Итого, час
	1	2	3	4	5	
Введение в коучинг: основы мастерства	26					<b>26</b>
Основные принципы и этапы заключения коучингового соглашения	20	31				<b>51</b>
Быть коучем		20	20			<b>40</b>
Эффективная коммуникация			34	17		<b>51</b>
Стратегии коуча для устойчивого развития клиента				40		<b>40</b>
Коучинг как бизнес					31	<b>31</b>
Путь к сертификации ICF: как спланировать и успешно завершить процесс					11	<b>11</b>
Всего часов аудиторной работы	30	33	34	33	24	<b>154</b>
Работа в тройках	4	6	6	8	6	<b>30</b>
Всего часов самостоятельной работы	11	10	13	12	10	<b>56</b>
Консультации	1	2	1	4	2	<b>10</b>
Всего, час	<b>46</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>42</b>	<b>250</b>

### **3.2. Материально-технические условия реализации программы**

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 минимум 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>).

### **3.3. 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 видеолекции, 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://nlg.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.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Коучинг. Основные принципы и практики коучинга и лидерства. Джон Уитмор
2. Работа как внутренняя игра. Тимоти Голви
3. Искусство коучинга. Джули Стэрр
4. Коактивный коучинг: проясняем, провоцируем, партнерствуем. Лаура Уитворт, Генри Кимси-Хаус и Филипа Сэндала
5. Эффективный коучинг. Майлз Дауни

### **3.4. Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы обеспечивается квалифицированными кадрами:

- имеющими педагогическое образование (или прошедшиими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в области педагогики) и имеющими опыт работы и/или прошедшиими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в профессиональной области, соответствующей направленности образовательной программы;
- прошедшими обучение работе в информационно-образовательной среде, в которой реализуется программа.

## **4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Оценка качества освоения образовательной программы проводится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам.

Оценка качества освоения образовательной программы обучающимися включает текущий контроль качества успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

## **5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ**

Текущий контроль осуществляется в форме тестов по результатам освоения соответствующей темы, практических заданий, практических заданий в ходе групповой работы, наблюдение по поведенческим проявлениям компетенций коуча.

Оценка	Критерии оценки
«зачтено»	Даны правильные ответы не менее чем на 50% вопросов теста.
«не зачтено»	Даны правильные ответы менее чем на 50% заданных вопросов теста.

Тестовые задания размещены в системе дистанционного образования по адресу <https://lk.talentsy.ru/> на странице настоящего курса, они доступны авторизованному пользователю платформы, зачисленному в качестве обучающегося.

Обучающийся после освоения материалов обязательных учебных занятий получает допуск к тесту и проходит его в любое удобное ему время. Результаты тестирования обучающемуся сразу после завершения тестирования.

Промежуточная аттестация знаний, навыков и умений, полученных в ходе освоения программы, осуществляется в форме зачета результатов текущего контроля. Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является успешное прохождение текущего контроля по каждому разделу программы.

Условием допуска к прохождению итоговой аттестации является: успешное прохождение текущего контроля в форме теста по всем разделам программы.

Итоговая аттестация проходит в форме теста и практикоориентированного задания. Максимальная оценка – 100 баллов (соответствует 100% правильности выполнения задания), из нее высчитываются доли:

Оценка	Критерии оценки
«удовлетворительно»	от 40 до 59 баллов
«хорошо»	от 60 до 79 баллов
«отлично»	от 80 до 100 баллов

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается диплом о профессиональной переподготовке. Обучающимся, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты (оценка «не засчитено»), выдается справка об обучении.

**Контрольно-измерительные материалы, представляющие собой практикоориентированные задания для текущего контроля, промежуточной аттестации, задание для итоговой аттестации:**

Пример практикоориентированного задания:

- 1) Сформулируйте важные цели, которые вы хотели бы достигнуть в ближайшей перспективе (6-12 месяцев).
- 2) Практика по созданию «Дорожной карты». Взять одну из целей в жизни и ответить самостоятельно на 1-2 вопроса по каждому пункту «Дорожной карты». Скорректировать и составить свои вопросы «Дорожной карты»
- 3) Сделайте к эпитетам рефрейминг. Например: Победитель - “ тот кто побеждает”. А потом придумайте, противоположную оценку: тщеславный. Личность / Напористый / Красотка / Новичок / Кумир / Авантуррист / Реалист Понимающий / Скептик / Фантазер

- 4) Пример автономности: Составьте список вопросов, которые коуч может использовать, чтобы поддержать клиента в самостоятельном поиске решений
- 5) Стили обучения в действии. Выберите ситуацию: вспомните случай из своей жизни или работы, где процесс обучения или изменения был для вас особенно сложным или неожиданным. Определите свой стиль: Проанализируйте, какой стиль обучения (активист, рефлектор, теоретик, прагматик) вы использовали в этой ситуации. Оцените результат: Подумайте, как ваш стиль повлиял на результат: что помогло, а что ограничило процесс. Дополните подход: Напишите, как использование элементов других стилей могло бы улучшить ваш подход и результат.
- 6) Работа в тройках. Проведение учебных коуч-сессий

## **6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Вита Часовая - коуч МСС ICF, ментор, супервизор, тренер, командный коуч

Екатерина Коптелова - коуч РСС ICF, ментор, супервизор, ассессор

Стас Коломиец - коуч РСС ICF, ментор, супервизор, ассессор

Валентина Цыганова - методист образовательных программ, магистр гуманитарных наук