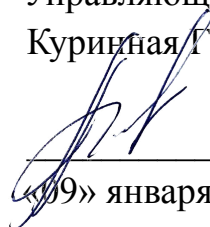


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ИНСТИТУТ АДАПТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий

Куриная Галина Александровна



(подпись М.П.)

«09» января 2024 г.



Оценочные материалы «AQ-коучинг»

Оценочные материалы обеспечивают проверку достижения планируемых результатов обучения по программе и используются в процедуре промежуточной аттестации и итоговой аттестации.

1.1. Промежуточная аттестация

Критерии оценивания:

Тест: в тесте выполнено более 86% правильных ответов – «зачтено», 85% и менее – «не зачтено».

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине УД.01. Введение в профессию: кто такой AQ-коуч и какие задачи он решает?

Выберите из предложенных вариантов ответы на следующие вопросы:

1. AQ-коучинг — это методика, основанная на:

- 1) Принципах развития адаптивного интеллекта.
- 2) Принципах развития эмоционального интеллекта
- 3) Принципах развития критического мышления

2. AQ-коучинг и знания об адаптивном интеллекте дают ответ на вопрос:

- 1) Что нужно сделать, чтобы добиваться любой поставленной цели?

2) Какие именно свойства личности, психические структуры и условия помогают человеку адаптироваться в сегодняшнем мире?

3) Какие именно знания и опыт человек может использовать для повышения своего адаптивного потенциала?

3. К задачам AQ-коучинга относятся:

1) Способность к развитию адаптивного интеллекта клиента

2) Способствовать развитию гибкости мышления клиента.

3) Помогать клиентам в управлении стрессом и эмоциями.

4) Способствовать осознанности в принятии решений.

5) С помощью методов AQ-диагностики определять пробелы в AQ.

6) Фокусировать внимание на внутренних ресурсах клиента с целью их дальнейшего развития и максимальной реализации.

7) Все ответы верные.

8) Нет правильного ответа.

4. Назовите одну из главных компетенций AQ-коуча.

1) Изучать все появляющиеся течения психологического и коучингового знания.

2) Чувствовать тренды в мире и знать стресс-факторы нового времени.

3) Применять в своей работе только знания об адаптивном интеллекте.

4) Нет правильного ответа

5. Какие компетенции необходимо проявлять AQ-коучу в своей профессиональной деятельности?

1) Высокие коммуникативные навыки.

2) Навыки целеполагания и управления временем.

3) Умение создавать доверительные отношения с клиентом.

4) Высокие навыки саморазвития.

5) Все ответы верные.

6. Как повлиял переход на удалённый формат работы на количество рабочего времени?

1) Не повлиял: поменялся формат, а объем занятости остался прежним.

2) Высвободил значительный объем времени из-за экономии времени на дорогу.

3) Кратно увеличил рабочую нагрузку и ощущение недостатка времени.

4) Незначительно уменьшил рабочую нагрузку из-за склонности удалённого работника к прокрастинации.

7. Какие механизмы объясняют переизбыток информации, своеобразный аналог переизбытка пищи, вредящий здоровью, когда человек вовлекается в максимальное число информационных потоков (соцсети, новости и пр.) вместо того, чтобы ограничить их?

1) Сегодня человечество создаёт больше информации, чем успевает потребить.

2) Нам хочется быть в курсе всего, не упустить важное – иначе возникает синдром упущенной выгоды.

3) Мы не успеваем критически осмыслить весь входящий поток информации.

4) Всё вышеперечисленное.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине УД.02. Кризисная психология

Выберите из предложенных вариантов ответы на следующие вопросы:

1. Какое из утверждений больше соответствует AQ-подходу?

1) AQ-коучи не работают с клиентами с хроническим стрессом

- 2) Любой новый опыт – это стресс; при наличии работающих механизмов адаптивности человек легко переживает стресс как положительный вызов, а не фатальную угрозу. Метаболизируя проблему, человек растет.
 - 3) Стресс – это избыточное напряжение, его надо избегать в любом виде.
2. Один (или несколько) из главных признаков острого состояния клиента, при котором AQ-коуч должен задуматься о перенаправлении клиента к профильному специалисту или о подключении к работе такого специалиста:
- 1) Драматическое описание проблемы; яркие и негативные эмоции клиента; описание ситуации как «тяжелейшее», «я в тупике».
 - 2) Явные физические проявления: нарушения поведения, памяти, когнитивных реакций; неадекватное ситуации поведение: агрессия или крайняя заторможенность.
 - 3) Наличие диагностированных патологий, с которыми клиент обращается к AQ-коучу как с сопутствующей или основной проблемой.
 - 4) Все ответы верные.
3. На что AQ-коуч может направить внимание клиента в проработке / профилактике стрессовых состояний?
- 1) Научиться выстраивать свою жизнь таким образом, чтобы вообще избегать стрессовых ситуаций.
 - 2) Искать во всем позитив, научиться переключать свое внимание в стрессовой ситуации на приятные и позитивные моменты жизни – ведь их всегда можно найти.
 - 3) Научиться работать со стрессом как с физиологической реакцией и корректно завершать цикл стресса, переводя его в конкретные физиологические действия.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине УД.03. Методика классического коучинга и AQ-коучинга

Выберите из предложенных вариантов ответы на следующие вопросы:

1. Каковы основные этапы классической коуч-сессии?

- 1) Тема и целеполагание – исследование – варианты достижения цели – план действий – советы и рекомендации – домашнее задание
- 2) Раппорт – целеполагание – применение техник классического коучинга
- 3) Раппорт – тема и целеполагание – исследование – поддержка – рекомендации- итоги
- 4) Раппорт – тема и целеполагание – исследование – варианты достижения цели – план действий – итоги
- 5) Раппорт – целеполагание – исследование – варианты достижения целей – итоги

2. Что такое «коуч-позиция»?

- 1) Это позиция коуча при общении с клиентом, в которой коуч точно знает, что делать, и мягко направляет клиента к решению его задач.
- 2) Это безоценочная позиция коуча, в которой он внимательно исследует клиента.
- 3) Это позиция, где коуч придает уверенности клиенту, вдохновляет его, восхищается его способностями и сильными сторонами.
- 4) Это позиция, в которой коуч сохраняет отчуждение, не вовлекается в эмоции клиента и четко ведет по структуре сессии с сохранением строгого регламента.

- 5) Это позиция, в которой коуч задает вопросы, проявляет любопытство и решает, какой план действия наиболее подойдет клиенту для решения его запроса.
3. Как поступить коучу в ситуации, когда клиент выгружает в качестве запросов много тем?
- 1) Предложить начать с той темы, в которой у коуча больше опыта.
 - 2) Остановить клиента и попросить начать исследовать самый первый озвученный запрос. Самое первое, что сказал клиент, — и есть самое важное, что волнует клиента.
 - 3) Спросить у клиента, с чего бы он хотел начать.
 - 4) Взять на сессию сразу несколько запросов, просто сообщив клиенту, что время сессии увеличится.
 - 5) Предложить начать с той темой, которая, по мнению коуча, будет наиболее полезной для клиента.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по модулю М.01. Диагностика и работа с элементами AQ

1. Посмотрите на результаты своего теста и на парную корреляцию результатов Жизнестойкость – Психологическое здоровье с позиции AQ-коуча. В зависимости от результатов (они могут быть низкими, высокими, совпадающими по корреляции или отличающимися), попробуйте написать:
 - 1) Интерпретацию и комментарий к результатам.
 - 2) Дайте себе как клиенту рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц (или другой период времени – это только ваш выбор), пользуясь методическими материалами, с которыми вы познакомились в этой теме.
2. Аффiliation – Поддерживающее значимое окружение.

3. Скорость реагирования – Физическое здоровье.
4. Любопытство – Жизнь: любовь и забота по отношению ко всему живому и по отношению к самому себе.
5. Индифферентная наблюдательность – Текущие деньги: мне достаточно денег на оплату большинства моих текущих потребностей.
6. Общественное признание – Статус, профессиональный или социальный: ко мне относятся с уважением единомышленники.
7. Избыточность – Всё хорошо в личных отношениях: близкий человек, партнёр.
8. Самодостаточность – Глубокие эмоциональные отношения с родственниками: родители, братья, сёстры.
9. Интернальность – Суперсила: я что-то умею делать точно лучше других, и это создаёт мне внутреннюю опору в жизни.
10. Целостность – Свобода и самореализация.

1.2. Итоговая аттестация

Освоение программы завершается итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации: защита кейса. К итоговой аттестации допускаются слушатели, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план.

Форма итоговой аттестации:

Итоговая аттестация проводится в форме защиты кейсов. Проектная работа выполняется в период освоения программы.

Результаты проектной работы представляются на защиту в виде готового кейса.

На защиту кейса отводится 20 минут, из которых:

10 минут – на презентацию;

10 минут – на вопросы и ответы.

Критерии оценивания:

Критерии	Оценка			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1. Соответствие материала выступления теме индивидуального кейса	Полное соответствие содержания выступления теме кейса	Частичное несоответствие содержания выступления теме кейса. Нарушена логика изложения	Отсутствует один из элементов выступления	Отдельные элементы не соответствуют теме кейса, отсутствуют два или более элементов выступления
2. Профессиональная лексика при защите кейса	Осознанное владение профессиональной лексикой	Затруднения с пониманием профессиональной лексики при защите кейса (до 2 терминов)	Непонимание терминов профессиональной лексики (более 5 терминов)	Непонимание профессиональной лексики
3. Ответы на вопросы	Все ответы верные, представлены в полном объеме	Ответы требуют уточнений	Часть ответов дана неверно (до 30%)	Студент не может сформулировать ответы на вопросы