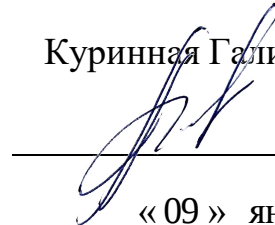


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ИНСТИТУТ АДАПТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий

Куринная Галина Александровна



(подпись) М.П.

« 09 » января 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«AQ-коучинг»**

Москва 2024

Разработчики:

Куринная Галина Александровна, управляющий АНО «Институт адаптивного интеллекта».

Паспорт программы профессиональной переподготовки

Параметр	Данные	
Наименование образовательной программы	AQ-коучинг	
Цель	Формирование у слушателей новых профессиональных компетенций, совершенствование теоретических и практических знаний по психологическим аспектам деятельности, повышение уровня эмоционального, адаптивного интеллекта и улучшение делового взаимодействия и личного общения	
Категория слушателей	Молодые специалисты любого профиля; Специалисты по развитию персонала, HR-менеджеры; Руководители среднего звена; Консультанты по развитию карьеры; Профориентологи	
Требования к уровню образования	Лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование; Лица, получающие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование.	
Срок освоения (объем часов)	100 часов	
Форма обучения	Очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	
Структура программы	Элементы	Наличие / объем, час
	Учебный план	представлен
	Календарный учебный график	10 недель
	Дисциплина 1	Введение в профессию: кто такой AQ-коуч и какие задачи он решает?/ч.
	Промежуточная аттестация	Форма – Тестирование
	Дисциплина 2	Кризисная психология
	Промежуточная	Форма – Тестирование

	аттестация			
	Дисциплина 3	Методика классического коучинга и AQ-коучинга		
	Промежуточная аттестация	Форма – Тестирование		
	Модуль 1	Диагностика и работа с элементами AQ		
	Промежуточная аттестация	Форма – Экспертная оценка выполнения практических работ		
	Итоговая аттестация	Форма – Защита кейсов		
	Оценочные материалы (чем представлены)	Критерии оценки кейсов		
	Распределение часов		Часы	% от общего объема
		Практическая подготовка	56	56
		Самостоятельная работа	29	29

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы.....	6
1.1. Общие положения	6
1.2. Цель освоения и характеристика новой квалификации	7
1.3. Планируемые результаты обучения.....	8
1.4. Учебный план	11
1.5. Календарный учебный график.....	12
1.6. Рабочие программы дисциплин.....	13
1.7. Рабочие программы модулей.....	22
1.8. Организационно-педагогические условия.....	30
1.9. Формы аттестации.....	37
2. Оценочные материалы	39

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Общие положения

1.1.1. Нормативные правовые основания для разработки программы

Нормативные правовые основания для разработки дополнительной профессиональной программы – программы профессиональной переподготовки «AQ-коучинг» (далее – программа) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказ Минтруда России от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2022 № 70506);

с учётом

- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология».

1.1.2. Требования к обучающимся

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование любой степени;

- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.1.3. Форма обучения

Заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.1.4. Трудоемкость освоения: 100 академических часов.

1.1.5. Период освоения: 10 недель.

1.1.6. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения

программы: лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Обучающиеся по программам среднего профессионального и (или) высшего образования по окончании обучения получают справку об обучении. Удостоверение о повышении квалификации для таких слушателей можно получить одновременно с представлением соответствующего документа об образовании и о квалификации и выданной нами справки об обучении.

1.2. Цель освоения и характеристика новой квалификации

1.2.1. Цель освоения

Целью освоения программы является формирование у слушателей новых профессиональных компетенций, совершенствование теоретических и практических знаний по психологическим аспектам деятельности, повышение уровня эмоционального, адаптивного интеллекта и улучшение делового взаимодействия и личного общения.

1.2.2. Практический опыт, формируемый программой повышения квалификации «AQ-коучинг»

Таблица 1 – практический опыт и области применения знаний

Код и наименование практического опыта	Наименование областей знаний
ПО-1 Отбор и применение психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации, контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией	Психологического обследования населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами
ПО-2 Выявление специфики психического функционирования человека	
ПО-3 Реализация стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Подготовки и проведения к проведению психологического консультирования населения и трудовых коллективов
ПО-4 Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост	Организации мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

Таблица 2 – планируемые результаты обучения

№	Код и наименование практического опыта	Умения	Знания
1	ПО-1. Отбор и применение психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации, контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией	• Подбор и применение комплекса диагностических методик для проведения психологического обследования граждан и трудовых коллективов в соответствии с содержанием их психологических проблем и целями психологического консультирования • Использование методов наблюдения, собеседования, письменного опроса, анкетирования, изучения документов, дискуссии по проблематике для экспресс-анализа ситуации и определения направлений работы психолога-консультанта • Применение методов анализа деятельности профессионала на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях • Определение целей психологического	• Психодиагностические методы, предназначенные для диагностики интересов, склонностей, способностей, особенностей личности и профессионально важных качеств • Методы анализа деятельности профессионала на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях

		консультирования • Проведение комплекса мероприятий по психологическому анализу деятельности профессионала на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях • Формирование мотивации к прохождению курса психологического консультирования у граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью	
2	ПО-2 Выявление специфик и психического функционирования человека	• Подбор эффективных методов психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан и трудовых коллективов	• Методы обработки информации (количественные и качественные), полученной в процессе проведения психологического обследования • Особенности психического функционирования человека
3	ПО-3 Реализация стандартных программ, направленных на	• Планирование реализации мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов	• Программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков

	предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности		в различных видах деятельности
4	ПО-4 Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост	• Планирование реализации мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов • Анализ практики управления деятельностью по организации мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов	• Психологические технологии, ориентированные на личностный рост

1.4 Учебный план

Таблица 4 – учебный план

Индекс	Наименование дисциплин, модулей, видов аттестации	Трудоемкость, ак.час				Формы промежуточной и итоговой аттестации
		Итого	Виды занятий			
			Л	ПЗ	СР	
УД.01	Введение в профессию: кто такой AQ-коуч и какие задачи он решает?	14,5	2	9	3,5	Тестирование
УД.02	Кризисная психология	6	1	3	2	Тестирование
УД.03	Методика классического коучинга и AQ-коучинга	13,5	2	8	3,5	Тестирование
М.01	Диагностика и работа с элементами AQ	60	10	30	20	Экспертная оценка выполнения практических заданий
ИА	Итоговая аттестация	6	-	6	-	Защита кейса
	Всего ак. часов	100				

1.5 Календарный учебный график

Таблица 5 – календарный учебный график

[illegible]

1.6. Рабочие программы учебных дисциплин

Рабочая программа учебной дисциплины УД.01. Введение в профессию: кто такой AQ-коуч и какие задачи он решает?

Наименование тем	Виды учебных занятий / ак. час		Содержание
Тема 1.1. Введение	Л	0,5	Информация об Институте адаптивного интеллекта, основной документации, наставниках, основе курса и формате обучения, а также о темах и результатах обучения по программе, о порядке и сроках сдачи итоговой работы. Практические инструменты и методика AQ-коучинга. Управление изменениями на базе научного знания об адаптивном интеллекте. Сила профессионального сообщества.
	ПЗ	3	Опрос перед курсом. Практическое задание.
Тема 1. 2. Кто такой AQ-коуч и какие задачи он решает?	Л	0,5	Почему адаптивность и знание об AQ – главный скилл XXI века? Новый мир требует новых решений. Потребность в новой профессии и методике. Суть адаптивного интеллекта и задачи AQ-коуча. AQ-коучинг. AQ- коуч – профессия, востребованная в мире. Профессиональные компетенции AQ-коуча. Базовые риск-факторы – 2024. Трендвотчинг. Вызовы нового

			времени. Глобальные стресс-факторы: критическая неопределённость будущего, дисфункции ментального здоровья, технологичный мир, новая парадигма рабочих отношений, переизбыток информации, дефицит времени. Какие люди будут востребованы в будущем?
	ПЗ	3	Ответ на три вопроса, позволяющих создать мотивационное мини-эссе. Три слова, отражающие представление об AQ-коучинге. Создание смыслового облака.
	СР	2	Знакомство с предложенными книгами и фильмами по изученной теме. Знакомство с цитатами из книг Мауро Гильен и Мэтью Болла. Размышление над ними.
Тема 1.3. Место AQ-коуча среди помогающих профессий	Л	1	Почему я хочу помогать людям? Помогаящие профессии. Классический коучинг. Отличия классического коучинга от психологического консультирования и психотерапии. Цели обращения к коучам. Менторинг. Менторинг и наставничество: обратная сторона медали. Психолог. Как психолог помогает клиенту изменить своё состояние? Психология. Цели обращения к психологам. Психотерапевт. Отличие психологии от психотерапии. Психотерапия. Психиатр. Отрасли, методы, подходы психологии. Основные направления современной психологии. Современные психологические теории и подходы к пониманию личности. AQ- коучинг. О методике AQ-коучинга. 5 выводов про AQ-коучинг.

	ПЗ	2,5	Заполнение сравнительной таблицы помогающих профессий.
	СР	1,5	Знакомство с предложенными книгами и фильмами по изученной теме.
Аттестация	ПЗ	0,5	Тестирование
Всего:		14,5	

Основная литература

1. Коттон, Ф. Душевный покой. Как обрести внутреннее равновесие / Ферн Коттон; перевод с английского Е. Сивохиной. — Москва: Эксмо, Бомбора, 2023. — 235 с.
2. Красильников, И. Внутриличностный конфликт и психологическая адаптация / Игорь Александрович Красильников; учеб. пособие к спецкурсу для студентов факультета философии и психологии, специальности «Психология». — Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2006. — 110 с.
3. Кроль, Л. Хочу помочь. Как поддерживать других, сохраняя себя и свои силы / Леонид Кроль. — Москва: Альпина Паблишер, 2023. — 216 с.
4. Ли Куан Ю. Из третьего мира — в первый. История Сингапура (1965-2000) / Ли Куан Ю; пер. с англ. Александра Боня. — 4-е изд. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 564 с.
5. Кэмпбелл, Дж. Тысячеликий герой / Джозеф Кэмпбелл; пер. с англ.; вступ. ст. Н. Калины. — Москва: РЕФЛ-бук; Киев: АСТ, 1997. — 378 с.
6. Кэнфилд, Дж. Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей / Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен; пер. с англ. Екатерины Луцкой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2011. — 255 с.
7. Кэрролл, Ш. Приспособиться и выжить! ДНК как летопись эволюции / Шон Кэрролл; пер. с англ. Татьяны Мосоловой. — Москва: АСТ, 2015. — 381 с.
8. Ланг, У. Жизнестойкость. Устойчивость к стрессу / Ундина Ланг; пер. с англ. Колмакова И.Ю. — Гуманитарный центр, 2021. — 232 с.
9. Леви, В. Искусство быть собой / Владимир Леви; рис. авт. В. Л. Леви. — обновл. изд. — Москва: Знание, 1990. — 255 с.
10. Леви, В. Искусство быть другим / Владимир Леви. — Москва: Знание, 1981. — 207 с.
11. Леонтьев, А. Образ мира / Алексей Леонтьев. — Москва: Смысл, 2000. — 139-149 с.
12. Лейланд, К. Неоконченная симфония Дарвина: Как культура формировала человеческий разум / Кевин Лейланд; пер. с англ. Марии Десятовой. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2023. — 612 с.

13. Леонтьев, Д. Жизнестойкость и ее диагностика / Дмитрий Алексеевич Леонтьев, Елена Игоревна Рассказова. — Москва: Смысл, 2016. — 158 с.

14. Леонтьев, Д. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Дмитрий Леонтьев; учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. — Москва: Смысл, 2003. — 486 с.

Рабочая программа учебной дисциплины УД.02. Кризисная психология

Наименование тем	Виды учебных занятий / ак. час		Содержание
Тема 2.1 Кризисная психология: принципы, методы и стратегии	Л	1	Назначение и цели кризисной психологии в AQ-коучинге. «Кризисное состояние». Главный принцип помощи людям. Понятие «стресс» в психологии. Стресс как движущий фактор адаптивности. Несущие конструкции практического знания о стрессе. 10 фактов про Ганса Селье. Современные психологические модели и теории стресса. Психофизиологические механизмы стресса. О феномене стресса и стратегиях выхода из него. Бейг, беги, замри: как правильно завершать циклы стресса. Роль физических нагрузок при стрессе. Когнитивные искажения восприятия в состоянии стресса. Определение и задачи кризисной психологии. Пять принципов кризисной психологии. Психодиагностика стресса. Красные флаги острых стрессовых состояний. Техники из арсенала кризисной психологии.
	ПЗ	2,5	Познакомься с дополнительными материалами и поделись своей историей наблюдения (или проживания, если хотите) острой кризисной ситуации.
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Аттестация	ПЗ	0,5	Тестирование
Всего:		6	

Основная литература

1. Гигеренцер, Г. Адаптивное поведение и познание / Герд Гигеренцер. — Oxford University Press, 2002.
2. Гильен, М. 2030. Как современные тренды влияют друг на друга и на наше будущее / Мауро Гильен. — Москва: Альпина Паблишер, 2022. — 394 с.
3. Горовиц, А. Смотреть и видеть. Путеводитель по искусству восприятия / Александра Горовиц; пер. с англ. С. Долотовской. — Москва: Издательство АСТ: CORPUS, 2016. — 320 с.
4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман; пер. с англ. Антонины Исаевой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 536 с.
5. Доценко, Е. Не будь попугаем, или Как защититься от психологического нападения / Евгений Доценко; рис. А. Кухтерина. — Тюмень: ИПК ПК, 1994. — 107 с.
6. Дьюк, Э. Принцип ставок. Как принимать решения в условиях неопределённости / Энни Дьюк. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 221 с.
7. Зимбардо, Ф. Эффект Люцифера / Филип Зимбардо; пер. с англ. [А. Стативка]. — Москва: АНФ, 2013. — 738 с.
8. Зимбардо, Ф. Мужчина в отрыве: игры, порно и потеря идентичности / Филип Зимбардо, Н. Коломбе; пер. с англ. С. Чулковой. — Москва: Альпина Пабл., 2017. — 343 с.
9. Иглмен, Д. Мозг: ваша личная история / Дэвид Иглмен; [перевод с английского Юрия Гольдберга]. — Москва: КоЛибри: Азбука-Аттикус, 2018. — 253 с.
10. Каку, М. Будущее разума / Митио Каку. — Издательство «Doubleday», 2014. — Издательство «Альпина нон-фикшн», пер. с англ. Лисова Н., 2015. — 502 с.
11. Канеман, Д. Думай медленно... Решай быстро / Даниэль Канеман; [перевод с английского А. Андреева и др.]. — Москва: АСТ, 2018. — 653 с.
12. Карнеги, Д. Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей / Дейл Карнеги; пер. с англ. ; сост. Хасхачих М. И. ; общ. ред. и предисл. Зинченко В. П., Жукова Ю. М. — Москва : Прогресс : Кооператив "Голос", 1990. — 281 с.
13. Карнеги, Д. Как перестать беспокоиться и начать жить / Дейл Карнеги; пер. с англ. — Москва: Политиздат: Прогресс, 1990. — 323 с.
14. Кауфман, Б. Путь к самоактуализации. Как раздвинуть границы своих возможностей. Новое понимание иерархии потребностей Маслоу / Барри Кауфман. — Москва: Альпина Паблишер, 2021. — 529 с.

15. Келси, Р. Код уверенности. Почему умные люди бывают не уверены в себе и как это исправить / Роберт Келси; пер. с англ. Е. А. Грудницкой. — Москва: Эксмо, 2015. — 315 с.

Рабочая программа учебной дисциплины УД.03. Методика классического коучинга и AQ-коучинга

Наименование тем	Виды учебных занятий / ак. час		Содержание
Тема 3.1 Методика классического коучинга	Л	1	Тот, кто помогает увидеть потенциал. Основные понятия. Принципы классического коучинга. Необходимые навыки коуча. Что можно и нельзя делать коучу. Ответственность коуча и ошибки коучингового взаимодействия. Сонастройка с клиентом. Вопросы — основной инструмент коуча. Трансформационные вопросы. Атмосфера и алгоритм коуч-сессии. Основные этапы коуч-сессии. Выгрузка и целеполагание, поиск решения, варианты достижения целей, план действий, завершение и поддержка. Инструменты коучинга. Модель GROW. Инструменты коучинга. Модель SMART. Инструменты коучинга. Техника «Колесо жизненного баланса». Инструменты коучинга. Техника «Юбилей». Инструменты коучинга. Техника «Стол менторов». Как правильно давать обратную связь клиенту. Сопротивление клиента. Как проходят коуч-сессии.
	ПЗ	2	Практика в парах. Отработка методики классического коучинга по любому алгоритму.
	СР	1,5	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 3.2 Методика AQ-коучинга	Л	1	4 шага AQ-коучинговой сессии
	ПЗ	3	Мастер-сессия
	СР	2	-

Тема 3.3. Тест на определение уровня адаптивного интеллекта	ПЗ	1	Тестирование
Тема 3.4 Практическое занятие по методике проведения AQ-коуч-сессии	ПЗ	1,5	Просмотрите запись встречи и скачайте документ с презентацией методики репрезентативной встречи. Используйте эти материалы для самостоятельной практики и в качестве подспорья в работе с клиентами.
Аттестация	ПЗ	0,5	Тестирование
Всего		13,5	

Основная литература

1. Сапольски, Р. Психология стресса / Роберт Сапольски; пер. с англ. под ред. Е. И. Николаевой; [пер. с англ. М. Алиева и др.]. — 3-е изд. — Москва: Питер, 2015. — 480 с.

2. Стар, Дж. Полное руководство по методам, принципам и навыкам персонального коучинга / Джули Стар; [пер. с англ. Мария Богомолова]. — Изд. 2-е, испр. и доп. — Москва: Бизнес Психологи, 2011. — 381 с.

3. Стернберг, Р. Дж. Адаптивный интеллект. Выживание и процветание во времена неопределённости / Роберт Дж. Стернберг; пер. с англ. — Москва: Cambridge University Press, 2021.

4. Стопп, У. Селфи. Почему мы заиклены на себе и как это на нас влияет / Уилл Стопп. — Москва: Individuum, 2019. — 406 с.

5. Суним, Г. Любовь к несовершенству. Принять себя и других со всеми недостатками / Гемин Суним; пер. с англ. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 270 с.

6. Талеб, Н. Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса / Нассим Николас Талеб; [пер. с англ. Н. Караева]. — Москва, 2014. — 762 с.

7. Талеб, Н. Н. Чёрный лебедь. Под знаком непредсказуемости / Нассим Николас Талеб. — 2-е изд., доп. — Москва: Колибри, 2013. — 735 с.
8. Тева Кумар, И. Е. Обретая целостность. Как разрешить внутренний конфликт и начать жить в согласии с собой / Ирина Тева Кумар. — Москва: Эксмо, Бомбора, 2023. — 202 с.
9. Толле, Э. Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели / Экхарт Толле ; [пер. с англ. Г. П. Тимошинова]. — Москва: РИПОЛ классик, 2013. — 331 с.
10. Толле, Э. Сила Настоящего. Руководство к духовному пробуждению / Экхарт Толле; [пер. с англ. И. Мелдрис]. — Москва: София, 2017. — 255 с.
11. Уитмор, Дж. Коучинг высокой эффективности / Джон Уитмор. — 3-е изд. — Москва: Международная акад. корпоративного упр. и бизнеса, 2008. — 161 с.
12. Уитмор, Дж. Коучинг. Основные принципы и практики коучинга и лидерства / Джон Уитмор. — Москва: Альпина Паблишер, 2018. — 316 с.
13. Фанталова, Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта: монография / Е. Б. Фанталова. — Москва; Берлин: DirectMedia, 2015. — 69 с.
14. Феррацци, К. Никогда не ешьте в одиночку / Кейт Феррацци при участии Тала Рэза; пер. с англ. С. Борич, А. Авдеева. — 17-е изд., доп. и дораб. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 420 с.
15. Фрайд, Дж., Хайнемайер Хенссон, Д. Remote. Офис не обязателен / Джейсон Фрайд, Дэвид Хайнемайер Хенссон; ил. Майкла Роуди; пер. с англ. Сергея Филина. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 267 с.
16. Франкл, В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере / Виктор Франкл; [пер. с нем. Д. Ш. Орловой, Д. А. Леонтьева]. — Москва: Смысл, 2004. — 173 с.
17. Франкл, В. Человек в поисках смысла: [Сборник] / В. Франкл; пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева; вступ. ст. Д. А. Леонтьева. — Москва: Прогресс, 1990. — 366 с.

1.7. Рабочие программы модулей

Рабочая программа модуля М.01. Диагностика и работа с элементами АQ

Наименование тем	Виды учебных занятий / ак. час		Содержание
Тема 1.1. Жизнестойкость	Л	1	Составляющие адаптивного интеллекта — инструмент работы АQ-коуча. Как пережить самые тяжёлые испытания. Феномен жизнестойкости. Концепция Сальваторе Мадди. На что именно влияет жизнестойкость. Жизнестойкость. Исследования жизнестойкости в мировой науке. Влияние концепции жизнестойкости на другие теории и знания. Основные составляющие и характеристики жизнестойкости как главного элемента адаптивности. Влияние жизнестойкости на стратегии поведения человека. Копинг-стратегии. О смысле жизни. Диагностика жизнестойкости. Упражнения для проработки: вовлечённость. Упражнения для проработки: контроль. Упражнения для проработки: принятие риска. Жизнестойкость как внутренний ресурс и его связь со здоровьем. Что даёт нам опору в жизни?
	ПЗ	3	Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.2. Аффилиация	Л	1	Аффилиация. Зачем нам нужны другие люди? Два полюса аффилиации. Феномен аффилиации. Теории и исследования. Влияние аффилиации на другие теории и знания. Взаимосвязь эффективности и

			взаимодействия в социуме. Цели аффилиации. Роль аффилиации в механизме адаптивности. Аффилиация и здоровье. Диагностика аффилиации. Роль членов команды: возможность увидеть другую точку зрения. Упражнения для проработки: взаимодействие с другими людьми. Упражнения для проработки: ментальные. Упражнения для проработки: физические. Важное, что нужно знать про счастье.
	ПЗ	3	1. Просмотр видео и ответы на вопросы. 2. Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.3. Скорость реагирования	Л	1	Скорость реакции и её проявления. Взаимосвязь скорости принятия решений и успеха. Определение понятия скорость реагирования. Феномен социального ускорения. Что влияет на скорость реагирования. Законы и эксперименты. Влияние ускорения на социальную и профессиональную картину мира. Связь скорости реагирования с нейробиологией. Концепция VUCA-мира: зачем нам скорость реакции. Что такое VUCA-мир. Взаимосвязь реакции и психического состояния. Диагностика скорости реагирования. Упражнения для проработки: ментальные. Упражнения для проработки: взаимодействие с другими людьми. Как скорость отражается на работе человеческого мозга.

	ПЗ	3	Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	1. Знакомство с цитатами из книги Леонарда Млодинова «Эластичность. Гибкое мышление в эпоху перемен», размышление над ними. 2. Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.4. Любопытство	Л	1	Природа любопытства. Открытость жизни. Определение понятия любопытства. Любопытство как стимул к инновациям и прогрессу. Что даёт нам любопытство. Влияние любопытства на разные сферы жизни. Исследование природы любопытства. Виды любопытства. Причины снижения интереса к новому. Упражнения для включения режима активного познания. Упражнения для когнитивной стимуляции. Нейробиология любопытства. Как любопытство помогает избавиться от вредных привычек.
	ПЗ	3	Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.5. Индефферентная наблюдательность.	Л	1	Сущность и функции индифферентной наблюдательности. Индифферентная наблюдательность в достижении целей. Определение термина индифферентная наблюдательность. Внимание и его уровни. Факторы наблюдательности. Почему важно развивать индифферентную

			наблюдательность. Влияние индифферентной наблюдательности на разные сферы жизни. Когнитивные искажения и их влияние на жизнь. Слепота по невниманию. Как снизить влияние слепоты невнимания. Упражнения для преодоления когнитивных искажений. Упражнения для развития произвольного внимания и формирования навыка наблюдательности.
	ПЗ	3	1. Тест на избирательное внимание. 2. Просмотр видео. Ответы на вопросы. 3. Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.6. Общественное признание	Л	1	Что такое «общественное признание». Зачем нам признание. Признание как потребность. Что даёт общественное признание. Виды общественного признания. Ощущение собственной ценности как основа общественного признания. Что влияет на получение общественного признания. На что мы готовы ради признания. Упражнения ментальные. Упражнения физические. Упражнения на взаимодействие с другими. Упражнения по работе с самооценкой. Три шага, чтобы выразить своё признание.
	ПЗ	3	Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.

Тема 1.7. Избыточность	Л	1	Закон необходимого разнообразия. Как работает избыточность на самом деле. Что такое избыточность. Что влияет на избыточность. Избыточность как адаптивная стратегия XXI века. Внутренние ресурсы. Избыточность как инструмент в работе AQ-коуча. Упражнения на внутренние ресурсы. Избыточность в других сферах. Идеомоторная тренировка.
	ПЗ	3	1. Просмотр отрывка из фильма «Любовь и другие лекарства». Выполнение задания для практики в двойках: коуч-клиент. 2. Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.8. Самодостаточность	Л	1	Базовые признаки самодостаточности. Быть самодостаточным в любом окружении. Что такое самодостаточность. Черты самодостаточной личности. Эмоциональная зависимость. Самооценка: её виды и уровни. Факторы формирования самооценки. Личные границы. Психологическая самодостаточность как фактор карьерного и экономического развития. Диагностика самодостаточности. Упражнения на повышение самооценки. Упражнения на выстраивание здоровых личных границ. Упражнения на эмоциональную независимость. На пути к мечте через обретение самодостаточности. Поддержка самого себя как признак самодостаточности.
	ПЗ	3	Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию

			жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.9. Интернальность	Л	1	Понятие интернальности. Признаки интернальности. Интернальность как фактор достижения целей. Формирование локуса контроля. Аспекты интернальности. О важности баланса в проявлении интернальности. Я-концепция. Как повышать уровень интернальности. Диагностика интернальности. Упражнения для проработки: ментальные. Упражнения для проработки: физические. Упражнения для проработки: на взаимодействие с другими людьми.
	ПЗ	3	1. Без тестов, без диагностических методик распознать по поведению, словам, какой локус контроля у героев фильмов 2. Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Тема 1.10. Целостность	Л	1	Что такое целостность. Следование своим ценностям. Понятие целостности. Исследование целостности. Что укрепляет целостность. О необходимости выстраивания иерархии ценностей и мотивов. Иерархия ценностей и убеждения. Внутренний конфликт как фактор нарушения целостности. Целеустремлённость как следствие целостности. Диагностика целостности. Упражнения по выстраиванию иерархии ценностей. Упражнения на принятие и управление своим внутренним миром. Стил жизни. Несовпадение стиля жизни с целями и ценностями.

	ПЗ	3	Анализ результатов своего теста. 1) Интерпретация и комментарий к результатам. 2) Рекомендацию по развитию жизнестойкости на ближайший месяц
	СР	2	Изучение фильмов, книг, статей по теме.
Аттестация	ПЗ	-	Экспертная оценка выполнения практических работ
Всего		60	

Основная литература

1. Аверкиева, В. Дневник сепарации «Свой путь» для взрослого ребенка / Виктория Аверкиева. — Москва : Вариант и MACards, 2020. — 212 с. : ил.

2. Адлер, А. Наука жить / Альфред Адлер; перевод с английского и немецкого. — Киев : Port-Royal, 1997. — 288 с.

3. Алтер, А. Не оторваться. Почему наш мозг любит всё новое и так ли это хорошо в эпоху интернета / Адам Алтер. — Москва: Бомбора, 2019. — 350 с.

4. Архангельский, Г. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать / Глеб Архангельский. — 4-е изд. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2007. — 246 с.

5. Аткинсон, М. Достижение целей: Пошаговая система / Мэрилин Аткинсон; при участии Рае Т. Чойс. — 4-е изд. — Москва: Альпина Паблишер, 2016. — 281 с.

6. Бабич, А. Внутренняя опора. В любой ситуации возвращайтесь к себе / Анна Бабич. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 254 с.

7. Бауман, Н. Сила фокуса внимания. Метафизический закон успеха / Нико Бауман. — 3-е изд. — Москва: АСТ, Прайм, сор. 2017. — 254 с.

8. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн; [пер. с англ.]. — Москва: Эксмо, 2014. — 574 с.

9. Бодалёв, А. Восприятие человека человеком / Алексей Бодалёв; Ленингр. орденена Ленина гос. ун-т им. А. А. Жданова. — Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1965. — 123 с.

10. Болл, М. Метавселенная. Как она меняет наш мир / Мэтью Болл. — Москва: Альпина Паблишер, 2023. — 362 с.

11. Боулер, Дж. Безграничный разум. Учиться, учить и жить без ограничений / Джо Боулер; перевод с английского Петра Бавина и Галины Гончаровой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 259 с.

12. Бранден, Н. Шесть столпов самооценки / Натаниэль Бранден ; перевод с английского Ольги Поборцевой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 348 с.

13. Букстейбер, Р. Радикальная неопределённость. Манифест о природе экономических кризисов, их прогнозировании / Ричард Букстейбер; перевод с английского Д. Шалаевой. — Москва: Эксмо, Бомбора™, 2021. — 299 с.

14. Вальдшмидт, Д. Будь лучшей версией себя. Как обычные люди становятся выдающимися / Дэн Вальдшмидт; перевод с английского Инны Гайдюк. — 8-е изд. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 200 с.

15. Ван дер Колк, Б. Тело помнит всё. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают её преодолеть / Бессел ван дер Колк ; перевод с английского И. Чорного. — Москва: Эксмо, Бомбора™, 2020. — 460 с.

15.7. Организационно-педагогические условия

Реализация программы осуществляется в полном соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области образования, нормативными правовыми актами, регламентирующими данное направление деятельности.

15.7.1. Требования к квалификации педагогических кадров

Реализация программы обеспечивается работниками Института Адаптивного Интеллекта, а также лицами, привлекаемыми Институтом Адаптивного Интеллекта к реализации программы на иных условиях.

Квалификация привлекаемых лиц должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (при наличии), в соответствии с профилем программы.

15.7.2. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение (далее – МТО) необходимо для проведения всех видов учебных занятий и аттестации, предусмотренных учебным планом по программе.

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения образовательная организация обеспечивает функционирование информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающую освоение обучающимися образовательных программ полностью или частично независимо от места нахождения обучающихся: каналы связи, компьютерное оборудование, периферийное оборудование, программное обеспечение.

15.7.3. Требования к информационному и учебно-методическому обеспечению

Для реализации программы используются учебно-методическая документация, нормативные правовые акты, иная документация, учебная литература и иные издания, информационные ресурсы.

Основная литература

1. Аверкиева, В. Дневник сепарации «Свой путь» для взрослого ребенка / Виктория Аверкиева. — Москва : Вариант и MACards, 2020. — 212 с. : ил.
2. Адлер, А. Наука жить / Альфред Адлер; перевод с английского и немецкого. — Киев : Port-Royal, 1997. — 288 с.
3. Алтер, А. Не оторваться. Почему наш мозг любит всё новое и так ли это хорошо в эпоху интернета / Адам Алтер. — Москва: Бомбора, 2019. — 350 с.
4. Архангельский, Г. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать / Глеб Архангельский. — 4-е изд. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2007. — 246 с.
5. Аткинсон, М. Достижение целей: Пошаговая система / Мэрилин Аткинсон; при участии Рае Т. Чойс. — 4-е изд. — Москва: Альпина Пабlishер, 2016. — 281 с.
6. Бабич, А. Внутренняя опора. В любой ситуации возвращайтесь к себе / Анна Бабич. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 254 с.
7. Бауман, Н. Сила фокуса внимания. Метафизический закон успеха / Нико Бауман. — 3-е изд. — Москва: АСТ, Прайм, сор. 2017. — 254 с.
8. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн; [пер. с англ.]. — Москва: Эксмо, 2014. — 574 с.
9. Бодалёв, А. Восприятие человека человеком / Алексей Бодалёв; Ленингр. ордена Ленина гос. ун-т им. А. А. Жданова. — Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1965. — 123 с.
10. Болл, М. Мета вселенная. Как она меняет наш мир / Мэтью Болл. — Москва: Альпина Пабlishер, 2023. — 362 с.
11. Боулер, Дж. Безграничный разум. Учиться, учить и жить без ограничений / Джо Боулер; перевод с английского Петра Бавина и Галины Гончаровой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 259 с.
12. Бранден, Н. Шесть столпов самооценки / Натаниэль Бранден ; перевод с английского Ольги Поборцевой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 348 с.
13. Букстейбер, Р. Радикальная неопределённость. Манифест о природе экономических кризисов, их прогнозировании / Ричард Букстейбер; перевод с английского Д. Шалаевой. — Москва: Эксмо, Бомбора™, 2021. — 299 с.
14. Вальдшмидт, Д. Будь лучшей версией себя. Как обычные люди становятся выдающимися / Дэн Вальдшмидт; перевод с английского Инны Гайдюк. — 8-е изд. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 200 с.

15. Ван дер Колк, Б. Тело помнит всё. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают её преодолеть / Бессел ван дер Колк ; перевод с английского И. Чорного. — Москва: Эксмо, Бомбора™, 2020. — 460 с.
16. Гигеренцер, Г. Адаптивное поведение и познание / Герд Гигеренцер. — Oxford University Press, 2002.
17. Гильен, М. 2030. Как современные тренды влияют друг на друга и на наше будущее / Мауро Гильен. — Москва: Альпина Паблишер, 2022. — 394 с.
18. Горовиц, А. Смотреть и видеть. Путеводитель по искусству восприятия / Александра Горовиц; пер. с англ. С. Долотовской. — Москва: Издательство АСТ: CORPUS, 2016. — 320 с.
19. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман; пер. с англ. Антонины Исаевой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 536 с.
20. Доценко, Е. Не будь попугаем, или Как защититься от психологического нападения / Евгений Доценко; рис. А. Кухтерина. — Тюмень: ИПК ПК, 1994. — 107 с.
21. Дьюк, Э. Принцип ставок. Как принимать решения в условиях неопределённости / Энни Дьюк. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 221 с.
22. Зимбардо, Ф. Эффект Люцифера / Филип Зимбардо; пер. с англ. [А. Стативка]. — Москва: АНФ, 2013. — 738 с.
23. Зимбардо, Ф. Мужчина в отрыве: игры, порно и потеря идентичности / Филип Зимбардо, Н. Коломбе; пер. с англ. С. Чулковой. — Москва: Альпина Пабл., 2017. — 343 с.
24. Иглмен, Д. Мозг: ваша личная история / Дэвид Иглмен; [перевод с английского Юрия Гольдберга]. — Москва: КоЛибри: Азбука-Аттикус, 2018. — 253 с.
25. Каку, М. Будущее разума / Митио Каку. — Издательство «Doubleday», 2014. — Издательство «Альпина нон-фикшн», пер. с англ. Лисова Н., 2015. — 502 с.
26. Канеман, Д. Думай медленно... Решай быстро / Даниэль Канеман; [перевод с английского А. Андреева и др.]. — Москва: АСТ, 2018. — 653 с.
27. Карнеги, Д. Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей / Дейл Карнеги; пер. с англ. ; сост. Хасхачих М. И. ; общ. ред. и предисл. Зинченко В. П., Жукова Ю. М. — Москва : Прогресс : Кооператив "Голос", 1990. — 281 с.
28. Карнеги, Д. Как перестать беспокоиться и начать жить / Дейл Карнеги; пер. с англ. — Москва: Политиздат: Прогресс, 1990. — 323 с.
29. Кауфман, Б. Путь к самоактуализации. Как раздвинуть границы своих возможностей. Новое понимание иерархии потребностей Маслоу / Барри Кауфман. — Москва: Альпина Паблишер, 2021. — 529 с.
30. Келси, Р. Код уверенности. Почему умные люди бывают не уверены в себе и как это исправить / Роберт Келси; пер. с англ. Е. А. Грудницкой. — Москва: Эксмо, 2015. — 315 с.

31. Кови, С. 7 навыков высокоэффективных людей / Стивен Кови; [с новым предисловием и послесловием автора]; перевод с английского. — 6-е изд. — Москва: Альпина Паблишерз, 2011. — 374 с.

32. Коннифф, Р. ДНК миллиардера. Естественная история богатых / Ричард Коннифф; пер. с англ. М. Леоновича. — Екатеринбург: У-Фактория, 2004. — 496 с.

33. Коттон, Ф. Душевный покой. Как обрести внутреннее равновесие / Ферн Коттон; перевод с английского Е. Сивохиной. — Москва: Эксмо, Бомбора, 2023. — 235 с.

34. Красильников, И. Внутриличностный конфликт и психологическая адаптация / Игорь Александрович Красильников; учеб. пособие к спецкурсу для студентов факультета философии и психологии, специальности «Психология». — Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2006. — 110 с.

35. Кроль, Л. Хочу помочь. Как поддерживать других, сохраняя себя и свои силы / Леонид Кроль. — Москва: Альпина Паблишер, 2023. — 216 с.

36. Ли Куан Ю. Из третьего мира — в первый. История Сингапура (1965-2000) / Ли Куан Ю; пер. с англ. Александра Боня. — 4-е изд. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 564 с.

37. Кэмпбелл, Дж. Тысячеликий герой / Джозеф Кэмпбелл; пер. с англ.; вступ. ст. Н. Калины. — Москва: РЕФЛ-бук; Киев: АСТ, 1997. — 378 с.

38. Кэнфилд, Дж. Целевая жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей / Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен; пер. с англ. Екатерины Луцкой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2011. — 255 с.

39. Кэрролл, Ш. Приспособиться и выжить! ДНК как летопись эволюции / Шон Кэрролл; пер. с англ. Татьяны Мосоловой. — Москва: АСТ, 2015. — 381 с.

40. Ланг, У. Жизнестойкость. Устойчивость к стрессу / Ундина Ланг; пер. с англ. Колмакова И.Ю. — Гуманитарный центр, 2021. — 232 с.

41. Леви, В. Искусство быть собой / Владимир Леви; рис. авт. В. Л. Леви. — обновл. изд. — Москва: Знание, 1990. — 255 с.

42. Леви, В. Искусство быть другим / Владимир Леви. — Москва: Знание, 1981. — 207 с.

43. Леонтьев, А. Образ мира / Алексей Леонтьев. — Москва: Смысл, 2000. — 139-149 с.

44. Лейланд, К. Неоконченная симфония Дарвина: Как культура формировала человеческий разум / Кевин Лейланд; пер. с англ. Марии Десятовой. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2023. — 612 с.

45. Леонтьев, Д. Жизнестойкость и ее диагностика / Дмитрий Алексеевич Леонтьев, Елена Игоревна Рассказова. — Москва: Смысл, 2016. — 158 с.

46. Леонтьев, Д. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Дмитрий Леонтьев; учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. — Москва: Смысл, 2003. — 486 с.

47. Линхард, Л. Нейроатлетика для улучшения реакции и скоростных характеристик. Скорость зарождается в мозге / Ларс Линхард; перевод Сергей Борич. — Москва: Попурри, 2022. — 436 с.

48. Литвак, Б. 7 шагов к стабильной самооценке / Борис Михайлович Литвак. — Москв: АСТ, Времена, 2019. — 351 с.

49. Ловенстайн, Р. Когда гении терпят поражение / Роджер Ловенстайн. — Издательство «Олимп-Бизнес», 2006. — 416 с.

50. Лоулесс, Дж. Иди туда, где страшно. Именно там ты обретёшь силу / Джим Лоулесс; перевод с английского. — Москва: Эксмо, Бомбора, 2020. — 376 с.

51. Льюис, Д. Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю / Дэвид Льюис. — Москва: Альпина Паблишер, 2012. — 320 с.

52. Макаренко, А. Педагогическая поэма / Антон Макаренко. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 557 с.

53. Маккеон, Г. Эссенциализм / Грег МакКеон; пер. с англ. Иделии Айзатуловой. — 2-е изд. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 245 с.

54. Мангель, А. Curiositas. Любопытство / Альберто Мангель; перевод с английского Анастасии Захарченко. — Санкт-Петербург: Изд-во Ивана Лимбаха, 2017. — 466 с.

55. Млодинов, Л. Эластичность. Гибкое мышление в эпоху перемен / Леонард Млодинов; пер. с англ. Мартынова Шаши. — Москва: Лайвбук, 2020. — 327 с.

56. Майерс, Д. Социальная психология / Дэвид Майерс; пер. с англ. З. Замчук. — 7-е изд. — Москва [и др.]: Питер, 2011. — 793 с.

57. Майерсон, М. Когда родители любят слишком сильно. Как избавиться от созависимости в отношениях с родителями и детьми и жить своей, а не чужой жизнью / Митч Майерсон, Лори Эшнер; пер. с англ. — Москва: Добрая книга, 2022. — 496 с.

58. Маслоу, А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу; пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. — 3-е изд. — Москва: Питер, 2013. — 351 с.

59. Мур, Р. Принцип рычага. Как успевать больше за меньшее время, избавиться от рутины и создать свой идеальный образ жизни / Роб Мур; пер. с англ. Елены Куприяновой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 282 с.

60. Нефф, К. Сочувствие к себе. Главная практика для внутренней опоры и счастья / Кристин Нефф; пер. с англ. Ольги Дихтер и Наталии Рудницкой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023 (Ульяновск). — 269 с.

61. Пинк, Д. Таймхакинг. Как наука помогает нам делать всё вовремя / Дэниел Пинк. — Москва: Альпина Паблишер, 2018. — 363 с.

62. Регуш, Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности / Л. А. Регуш. — 2-е изд. — Москва: Питер, 2008. — 208 с.

63. Резанова, Е. Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя / Елена Резанова. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 205 с.

64. Сапольски, Р. Почему у зебр не бывает инфаркта / Роберт Сапольски ; перевели с англ. М. Алиева [и др.]. — Санкт-Петербург : Питер, 2021. — 704 с.

65. Сапольски, Р. Психология стресса / Роберт Сапольски; пер. с англ. под ред. Е. И. Николаевой; [пер. с англ. М. Алиева и др.]. — 3-е изд. — Москва: Питер, 2015. — 480 с.

66. Стар, Дж. Полное руководство по методам, принципам и навыкам персонального коучинга / Джули Стар; [пер. с англ. Мария Богомолова]. — Изд. 2-е, испр. и доп. — Москва: Бизнес Психологи, 2011. — 381 с.

67. Стернберг, Р. Дж. Адаптивный интеллект. Выживание и процветание во времена неопределённости / Роберт Дж. Стернберг; пер. с англ. — Москва: Cambridge University Press, 2021.

68. Стопп, У. Селфи. Почему мы заиклены на себе и как это на нас влияет / Уилл Стопп. — Москва: Individuum, 2019. — 406 с.

69. Суним, Г. Любовь к несовершенству. Принять себя и других со всеми недостатками / Гемин Суним; пер. с англ. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 270 с.

70. Талеб, Н. Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса / Нассим Николас Талеб; [пер. с англ. Н. Караева]. — Москва, 2014. — 762 с.

71. Талеб, Н. Н. Чёрный лебедь. Под знаком непредсказуемости / Нассим Николас Талеб. — 2-е изд., доп. — Москва: КоЛибри, 2013. — 735 с.

72. Тева Кумар, И. Е. Обретая целостность. Как разрешить внутренний конфликт и начать жить в согласии с собой / Ирина Тева Кумар. — Москва: Эксмо, Бомбора, 2023. — 202 с.

12. Толле, Э. Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели / Экхарт Толле ; [пер. с англ. Г. П. Тимошинова]. — Москва: РИПОЛ классик, 2013. — 331 с.

73. Толле, Э. Сила Настоящего. Руководство к духовному пробуждению / Экхарт Толле; [пер. с англ. И. Мелдрис]. — Москва: София, 2017. — 255 с.

74. Уитмор, Дж. Коучинг высокой эффективности / Джон Уитмор. — 3-е изд. — Москва: Международная акад. корпоративного упр. и бизнеса, 2008. — 161 с.

75. Уитмор, Дж. Коучинг. Основные принципы и практики коучинга и лидерства / Джон Уитмор. — Москва: Альпина Паблишер, 2018. — 316 с.

76. Фанталова, Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта: монография / Е. Б. Фанталова. — Москва; Берлин: DirectMedia, 2015. — 69 с.

77. Феррацци, К. Никогда не ешьте в одиночку / Кейт Феррацци при участии Тала Рэза; пер. с англ. С. Борич, А. Авдеева. — 17-е изд., доп. и дораб. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 420 с.

78. Фрайд, Дж., Хайнемайер Хенссон, Д. Remote. Офис не обязателен / Джейсон Фрайд, Дэвид Хайнемайер Хенссон; ил. Майкла Роуди; пер. с англ. Сергея Филина. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 267 с.

79. Франкл, В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере / Виктор Франкл; [пер. с нем. Д. Ш. Орловой, Д. А. Леонтьева]. — Москва: Смысл, 2004. — 173 с.

80. Франкл, В. Человек в поисках смысла: [Сборник] / В. Франкл; пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева; вступ. ст. Д. А. Леонтьева. — Москва: Прогресс, 1990. — 366 с.

81. Фрейд, З. Введение в психоанализ / Зигмунд Фрейд; пер. с нем. Г. В. Барышниковой под ред. Е. Е. Соколовой и Т. В. Родионовой. — Санкт-Петербург: Азбука, 2017. — 446 с.

82. Фромм, Э. Бегство от свободы / Эрих Фромм; пер. с англ. Г. Ф. Швейника; общ. ред. и послесл. П. С. Гуревича. — Москва: Прогресс, 1990. — 269 с.

83. Фромм, Э. Искусство любить / Эрих Фромм; пер. с англ. Л. В. Трубицыной, А. В. Ярхо и А. С. Соловейчика. — 2-е изд. — Санкт-Петербург: Азбука-классика, 2004. — 219 с.

84. Хайятт, М. Жизнь в расфокусе / Майкл Хайятт; пер. с англ. И. А. Селивановой. — Москва: Эксмо, Бомбора, 2021. — 302 с.

85. Харари, Ю. Н. 21 урок для XXI века / Юваль Ной Харари; пер. с англ. Ю. Гольдберга. — Москва: Синдбад, 2019. — 416 с.

86. Харари, Ю. Н. Номо Deus. Краткая история будущего / Юваль Ной Харари; пер. с англ. А. Андреева. — Москва: Синдбад, 2022. — 492 с.

87. Харари, Ю. Н. Sapiens. Краткая история человечества / Юваль Ной Харари; пер. с англ. Л. Сумм. — Москва: Синдбад, 2019. — 516 с.

88. Харламенкова, Н. Е., Кумыкова, Е. В., Рубченко, А. К. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы / Н. Е. Харламенкова, Е. В. Кумыкова, А. К. Рубченко. — Москва: Институт психологии РАН, 2015. — 367 с.

89. Хаффингтон, А. Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают / Арианна Хаффингтон; пер. с англ. Л. Образцовой. — Москва: Бомбора, 2018. — 381 с.

90. Хокинг, С., Млодинов, Л. Высший замысел / Стивен Хокинг, Леонард Млодинов; пер. с англ. М. Кононова под ред. Г. Бурбы. — Санкт-Петербург: Амфора, 2014. — 206, [2] с.

91. Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория неврозов / Карен Хорни; пер. с англ. — Санкт-Петербург: Лань, 1997. — 237 с.

92. Хорни, К. Невроз и личностный рост / Карен Хорни; пер. с англ. Т. Шапошникова. — Санкт-Петербург: Питер, 2021. — 394 с.

93. Чалдини, Р. Б. Психология влияния / Роберт Чалдини; пер. с англ. Е. Бугаева и др. — 5-е изд. — Москва [и др.]: Питер, 2012. — 294 с.

94. Чатфилд, Т. Критическое мышление. Анализируй, сомневайся, формируй свое мнение / Том Чатфилд; пер. с англ. — Москва: Альпина Пабlishер, 2019. — 328 с.

95. Чиксентмихайи, М. Креативность. Поток и психология открытий и изобретений / Михай Чиксентмихайи; пер. с англ. И. Ющенко. — Москва: Карьера Пресс, 2017. — 516 с.

96. Чиксентмихайи, М. Эволюция личности / Михай Чиксентмихайи; пер. с англ. Е. Алексеев, А. Шварц. — Москва: АНФ, 2013. — 419 с.

97. Шабри, К., Саймонс, Д. Невидимая горилла. Эксперимент, который раскрыл, почему внимание мешает сосредоточиться / Кристофер Шабри, Даниэл Саймонс ; пер. с англ. Н. Ивкина. — Москва: Бомбора, 2023. — 384 с.

98. Шапиро, Д. На эмоциях. Как улаживать самые болезненные конфликты в семье и на работе / Дэниел Шапиро. — Москва: Альпина Паблишер, 2018. — 452 с.

99. Шармер, О. Теория U. Лидерство из будущего / Отто Шармер; пер. с англ. С. Марченко. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 240 с.

100. Шварц, А. Терапия комплексного посттравматического стрессового расстройства: практическое руководство / Ариэль Шварц; предисловие Джима Найпа; пер. с англ. О. В. Шевчук. — Москва; Санкт-Петербург: Диалектика, 2020. — 175 с.

101. Шектер, Д. Семь грехов памяти / Дэниел Шектер; пер. с англ. В. Измайлов. — Москва: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2022. — 368 с.

102. Эгер, Э. Е. Выбор. О свободе и внутренней силе человека / Эдит Ева Эгер при участии Эсме Швалль-Вейганд; пер. с англ. Т. Лукониной, Д. Смирновой. — 4-е изд., перераб. и испр. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 341 с.

103. Эйкор, Ш. Большой потенциал. Как добиваться успеха вместе с теми, кто рядом / Шон Эйкор; пер. с англ. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 228 с.

104. Экман, П. Психология лжи: обмани меня, если сможешь / Пол Экман; пер. с англ. Н. Исупова и др. — Москва: Питер, 2010. — 302 с.

105. Эшнер, Л., Мейерсон, М. Секреты самодостаточности. Что делать, если вы всегда не удовлетворены? / Лори Эшнер, Митч Мейерсон; пер. с англ. О. А. Цветкова. — Санкт-Петербург: Будущее Земли, 2009. — 251 с.

15.7.4. Общие требования к организации учебного процесса

Общие требования к организации учебного процесса определяются локальными нормативными актами Института Адаптивного Интеллекта.

15.8. Формы аттестации

Оценка качества освоения программы осуществляется в форме промежуточной аттестации по дисциплинам и модулям и итоговой аттестации обучающихся по программе.

15.8.1. Промежуточная аттестация

В соответствии с учебным планом. В рамках реализации программы предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации:

- по учебной дисциплине УД.01: тестирование

- по учебной дисциплине УД.02: тестирование
- по учебной дисциплине УД.03: тестирование
- по модулю М.01: экспертная оценка выполнения практических заданий

15.8.2. Итоговая аттестация

Освоение программы завершается итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая аттестация является обязательной для обучающихся.

Итоговая аттестация проводится в форме защиты кейса в соответствии с индивидуальным заданием.

2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

2.1. 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.

2.2. 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 индивидуально 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
--	--	--	--	---------