

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
УРАЕВА ЛИЛИЯ ИГОРЕВНА**

УТВЕРЖДЕНА

_____  Л.И. Ураева

Приказ № 1 от «18» ноября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Транзактный анализ в коучинге»**

Направленность обучения: социально-гуманитарная

Контингент обучающихся: от 18 лет

Объем: 82 академических часа

Форма обучения: заочная с применением исключительно дистанционных образовательных технологий

Разработчик программы:
Ураева Лилия Игоревна

г. Бугры, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Общие положения	3
1.2. Характеристика программы	3
1.3. Цель и задачи.....	3
1.4. Результаты освоения программы	5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	9
5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ	10
5.1. Рабочая программа модуля 1. «Базовые техники транзактного анализа в лайфкоучинге и организационном консультировании»	10
5.2. Рабочая программа модуля 2. «Продвинутые техники транзактного анализа в лайфкоучинге. Часть 1».....	16
5.3. Рабочая программа модуля 3. «Продвинутые техники транзактного анализа в лайфкоучинге. Часть 2».....	22
5.4. Рабочая программа модуля 4. «Продвинутые техники транзактного анализа в организационном консультировании»	26
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	29
6.1. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.....	29
6.2. Особенности организации учебного процесса.....	29
6.3. Кадровое обеспечение Программы	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Транзактный анализ в коучинге» (далее — Программа) индивидуального предпринимателя Ураевой Лилии Игоревны разработана в соответствии с нормами:

– Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Характеристика программы

Актуальность Программы обусловлена ростом интереса взрослого населения к решению собственных психологических проблем, пониманию причин происходящих в жизни событий и изменения своей жизни в лучшую сторону. Коучинговая работа с собой в русле транзакционного анализа, позволяет не только проработать собственные негативные сценарные паттерны, но и изменить свои коммуникации, улучшив отношения с окружающими. Программа вооружает универсальными техниками применимыми как в индивидуальной, так и в групповой работе. Освоение техник ТА-коучинга позволяет бережно менять свою жизнь к лучшему, сохраняя жизненно важные моменты.

Отличительными особенностями программы являются легкость применения техник ТА-коучинга для самопознания, самоанализа и самопомощи. Основная идея – авторство жизни, так как любой сценарий можно переписать.

Контингент обучающихся: лица от 18 лет, заинтересованные в самопознании, личностном развитии и оказании самопомощи.

Объем: 82 академических часа.

Продолжительность программы: 12 дней, 2,5 недели

Форма обучения: заочная с применением исключительно дистанционных образовательных технологий.

1.3. Цель и задачи

Целью Программы является освоение приемов коучинговой работы с собой (самокоучинга) в русле применения техник транзактного анализа, для повышения качества жизни и развития субъектной позиции, т.е. принятия ответственности за авторство собственной жизни.

Задачи:

Обучающие:

Знать

- отличительные критерии ТА-психотерапии и ТА-коучинга;
- принципы ТА-коучинга;
- теории потребностей Э. Берна и Р. Эрскина.
- понятие окейности;
- универсальную модель Джеффри Янга;
- основные понятия транзактного анализа;
- контрактные принцип и контрактный метод в ТА;
- контракты и их виды в ТА;
- особенности разного вида контрактов;
- структурно-функциональную модель эго-состояний Э.Берна;
- возможности «очистки» Взрослого;
- понятие и виды поглаживаний;
- виды предрассудков;

- технику работы с иллюзиями и предрассудками в ТА;
- содержание 12 приказаний по Бобу и Мери Гулдинг;
- способы проверки убеждений;
- виды и важность игр, в которые играют люди;
- формулу и критерии игры;
- характеристики ролей треугольника С. Карпмана и признаки для их распознавания;
- степени распространенных игр;
- преимущества и выгоду игр, предоставляемые ими возможности;
- коучинговые приемы работы с играми;
- экзистенциальные (жизненные) позиции по Ф.Эрнсту;
- элементы (факторы) организационного сценария;
- понятие и механизм сценарного программирования (сценарной матрицы)
- суть 12 приказаний (глубинных установок)
- технику работы с деконтаминацией иллюзий и предрассудков;
- понятие сценарного анализа, сценарного процесса (паттерна), драйвера;
- этапы работы со сценарными паттернами;
- взаимосвязь драйверов и сценарных паттернов;
- разрешающие фразы;
- алгоритм декомпозиции сказки;
- алгоритм переписывания сценария;
- возможности использования сказок в бизнесе;
- понятие группового канона и его содержание;
- структуру групп;
- типы лидеров и их роли;
- этапы развития команды.

Уметь:

- распознавать запросы и определять границы оказания помощи;
- работать с потребностями на колесе баланса;
- диагностировать ранние дезадаптивные схемы;
- диагностировать эго-состояния разными способами;
- распознавать эго-состояния из которых осуществляются транзакции;
- переключать собеседника в эго-состояние Взрослый;
- осознанно использовать поглаживания в коммуникации;
- прорабатывать собственные и чужие иллюзии и предрассудки, разбирая убеждения по шаблону;
- обнаруживать глубинные убеждения на основе предписаний, в том числе методами диагностики и наблюдения;
- проводить деконтаминацию убеждений;
- выходить из «треугольника» С. Карпмана;
- осознанно выходить из игр;
- проводить самоанализ собственной экзистенциальной позиции
- выходить в более зрелую жизненную позицию;
- анализировать сценарные паттерны, обнаруживать сценарные убеждения;
- внедрять разрешающие фразы в практику личностного саморазвития и взаимодействия с окружающими;
- работать над собственным и чужим сценарием (анализировать, переписывать, развивать сюжет)

- анализировать организации с точки зрения транзактного анализа (организационного сценарий), понимать причины возникающих проблем, видеть возможности коррекции.

Развивающие:

- потребности в саморазвитии, ответственности, эмоциональной зрелости, субъектности трансформаций собственной жизни.

Воспитывающие:

- навыков наблюдения, самоанализа и рефлексии.

1.4. Результаты освоения программы

Предметные

По итогам реализации программы учащиеся

будут знать:

- отличительные критерии ТА-психотерапии и ТА-коучинга;
- принципы ТА-коучинга;
- теории потребностей Э. Берна и Р. Эрскина.
- понятие окейности;
- универсальную модель Джеффри Янга;
- основные понятия транзактного анализа;
- контрактные принцип и контрактный метод в ТА;
- контракты и их виды в ТА;
- особенности разного вида контрактов;
- структурно-функциональную модель эго-состояний Э.Берна;
- возможности «очистки» Взрослого;
- понятие и виды поглаживаний;
- виды предрассудков;
- технику работы с иллюзиями и предрассудками в ТА;
- содержание 12 приказаний по Бобу и Мери Гулдинг;
- способы проверки убеждений;
- виды и важность игр, в которые играют люди;
- формулу и критерии игры;
- характеристики ролей треугольника С. Карпмана и признаки для их распознавания;
- степени распространенных игр;
- преимущества и выгоду игр, предоставляемые ими возможности;
- коучинговые приемы работы с играми;
- экзистенциальные (жизненные) позиции по Ф.Эрнсту;
- элементы (факторы) организационного сценария;
- понятие и механизм сценарного программирования (сценарной матрицы)
- суть 12 приказаний (глубинных установок)
- технику работы с деконтаминацией иллюзий и предрассудков;
- понятие сценарного анализа, сценарного процесса (паттерна), драйвера;
- этапы работы со сценарными паттернами;
- взаимосвязь драйверов и сценарных паттернов;
- разрешающие фразы;
- алгоритм декомпозиции сказки;
- алгоритм переписывания сценария;
- возможности использования сказок в бизнесе;

- понятие группового канона и его содержание;
- структуру групп;
- типы лидеров и их роли;
- этапы развития команды.

будут уметь:

- распознавать запросы и определять границы оказания помощи;
- работать с потребностями на колесе баланса;
- диагностировать ранние дезадаптивные схемы;
- диагностировать эго-состояния разными способами;
- распознавать эго-состояния из которых осуществляются транзакции;
- переключать собеседника в эго-состояние Взрослый;
- осознанно использовать поглаживания в коммуникации;
- прорабатывать собственные и чужие иллюзии и предрассудки, разбирая убеждения по шаблону;
- обнаруживать глубинные убеждения на основе предписаний, в том числе методами диагностики и наблюдения;
- проводить деконтаминацию убеждений;
- выходить из «треугольника» С. Карпмана;
- осознанно выходить из игр;
- проводить самоанализ собственной экзистенциальной позиции
- выходить в более зрелую жизненную позицию;
- анализировать сценарные паттерны, обнаруживать сценарные убеждения;
- внедрять разрешающие фразы в практику личностного саморазвития и взаимодействия с окружающими;
- работать над собственным и чужим сценарием (анализировать, переписывать, развивать сюжет)
- анализировать организации с точки зрения транзактного анализа (организационного сценарий), понимать причины возникающих проблем, видеть возможности коррекции.

Метапредметные

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- потребности в саморазвитии, ответственности, эмоциональной зрелости, субъектности трансформаций собственной жизни.

Личностные

У обучающихся будут развиты:

- навыки наблюдения, самоанализа и рефлексии.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей	Всего академических часов	Количество часов по видам занятий			Формы контроля
			Теория		Самостоятельная практическая работа обучающегося	
			Видео	Текстовые материалы		
1.	Базовые техники транзактного анализа в лайфкоучинге и организационном консультировании	16	10,2	0,8	5	Самоконтроль
2.	Продвинутые техники транзактного анализа в лайфкоучинге. Часть 1	23	8,04	0,96	14	Самоконтроль
3.	Продвинутые техники транзактного анализа в лайфкоучинге. Часть 2	27	9,99	2,01	15	Самоконтроль
4.	Продвинутые техники транзактного анализа в организационном консультировании	16	8,08	2,92	5	Самоконтроль
	ИТОГО	82	33,31	9,69	39	

3. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график представляет собой график учебного процесса, устанавливающий последовательность, а также продолжительность обучения по учебным дням и неделям.

№ п/ п	Недели	Кол- во часов	1					2					3	
	Дни		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Вид обучения		Т/СР	Т/СР	Т/СР	Т/СР	Т/СР	Т/СР	Т/СР	Т/СР	Т/СР	Т/СР	Т/СР	Т/СР
1.	Базовые техники транзактного анализа в лайфкоучинге и организационном консультировании	16	7	7	2									
2.	Продвинутые техники транзактного анализа в лайфкоучинге. Часть 1	23			5	7	7	4						
3.	Продвинутые техники транзактного анализа в лайфкоучинге. Часть 2	27						3	7	7	7	3		
4.	Продвинутые техники транзактного анализа в организационном консультировании	16										4	7	5
	Итого	82	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название модулей	Кол-во часов	Дата занятий	
		План	Факт
Базовые техники транзактного анализа в лайфкоучинге и организационном консультировании	16	9.12.2024-11.12.2024	
Продвинутые техники транзактного анализа в лайфкоучинге. Часть 1	23	11.12.2024-16.12.2024	
Продвинутые техники транзактного анализа в лайфкоучинге. Часть 2	27	16.12.2024-20.12.2024	
Продвинутые техники транзактного анализа в организационном консультировании	16	20.12.2024-24.12.2024	
Итого	82		

5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Рабочая программа модуля 1. «Базовые техники транзактного анализа в лайфкоучинге и организационном консультировании»

Цели и задачи модуля

Целью освоения модуля является погружение обучаемых в основы транзактного анализа (ТА), получение общего представления о возможности использования модели ТА применительно к лайфкоучингу, самокоучингу и организационному консультированию.

Задачи:

Обучающие:

Знать

- отличительные критерии ТА-психотерапии и ТА-коучинга;
- принципы ТА-коучинга;
- теории потребностей Э. Берна и Р. Эрскина.
- понятие окейности;
- универсальную модель Джеффри Янга;
- основные понятия транзактного анализа;
- контрактные принцип и контрактный метод в ТА;
- контракты и их виды в ТА;
- особенности разного вида контрактов;
- структурно-функциональную модель эго-состояний Э.Берна;
- возможности «очистки» Взрослого.

Уметь

- распознавать запросы и определять границы оказания помощи;
- работать с потребностями на колесе баланса;
- диагностировать ранние дезадаптивные схемы;
- диагностировать эго-состояния разными способами;
- распознавать эго-состояния из которых осуществляются транзакции;
- переключать собеседника в эго-состояние Взрослый.

Развивающие:

- потребности в саморазвитии, ответственности, эмоциональной зрелости, субъектности трансформаций собственной жизни.

Воспитывающие:

- навыков самоанализа и рефлексии.

Планируемые результаты освоения модуля

Предметные

По итогам реализации программы учащиеся будут знать:

- отличительные критерии ТА-психотерапии и ТА-коучинга;
- принципы ТА-коучинга;
- теории потребностей Э. Берна и Р. Эрскина.
- понятие окейности;

- универсальную модель Джеффри Янга;
- основные понятия транзактного анализа;
- контрактные принцип и контрактный метод в ТА;
- контракты и их виды в ТА;
- особенности разного вида контрактов;
- структурно-функциональную модель эго-состояний Э.Берна;
- возможности «очистки» Взрослого.

будут уметь:

- распознавать запросы и определять границы оказания помощи;
- работать с потребностями на колесе баланса;
- диагностировать ранние дезадаптивные схемы;
- диагностировать эго-состояния разными способами;
- распознавать эго-состояния из которых осуществляются транзакции;
- переключать собеседника в эго-состояние Взрослый.

Метапредметные

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- потребности в саморазвитии, ответственности, эмоциональной зрелости, субъектности трансформаций собственной жизни.

Личностные

У обучающихся будут развиты:

- навыки наблюдения, самоанализа и рефлексии.

Тематический план и содержание модуля

Содержание теоретического материала и практических заданий	Объем часов
Границы между ТА-коучингом и ТА-психотерапией (1 компетенция коуча по Т. Леонарду). Принципы ТА в коучинге и консультировании. Выявление и работа с неудовлетворенными потребностями. Теории Э. Берна и Р. Эрскина. Типы потребностей в отношениях. Универсальные потребности. Демонстрация техники работы с потребностями на колесе баланса. Понятие Окейности. Использование ТА в организациях (анализ и диагностика организационной культуры в терминах ТА). Универсальная модель потребностей Джеффри Янга. Основы транзактного анализа. Цель ТА Базовые принципы работы ТА-коуча. Контрактный принцип как реализация философии ТА. Контрактный метод: 4 требования к контракту К. Штайнеру.	6
Самостоятельная практическая работа	
Заполните таблицу примерами запросов, с которыми обращаются к психологу-консультанту и психотерапевту. Оценка удовлетворенности собственных потребностей на колесе баланса. Самоанализ удовлетворенности потребностей в организации. Домашнее задание: Диагностика ранних дезадаптивных схем.	3
Выявление и работа с клиентом (контракт на сохранение, контракт на изменение). Контракты и их виды: административный, профессиональный, коучинговый. Особенности административного контракта. Трехсторонний контракт. Профессиональный контракт. Коучинговый контракт (стратегический, на консультацию, мини-контракт). Демонстрационная сессия заключения контракта на изменение.	5

<p>Диагностирование Эго-состояний: определение структурной и функциональной модели эго-состояний.</p> <p>Структурная модель Э. Берна: Родитель – Взрослый – Дитя. Эго-состояния, внешние и внутреннее выражение. Особенности каждого эго-состояния на уровне поведения, мыслей, чувств. Функциональная модель Э. Берна. Структурная модель (внутрипсихические процессы). Техника «очистки» взрослого (деконтаминация). Деконтаминация «очистка» взрослого – демонстрационная сессия. Двойные контаминации. Демонстрация работы транзакций, техники переключения в позицию «Взрослый».</p>	
Самостоятельная практическая работа	
<p>Диагностика Эго-состояний. Упражнение «Выше-ниже». Техника переключения в позицию «Взрослый». Домашнее задание: диагностика Эго-состояний по опроснику функциональных эго-состояний (Э.Берна).</p>	2
Итого	16

Рекомендуемая литература:

1. Стюарт И., Джоинс В. Современный Транзактный анализ / Иан Стюарт, Вэнн Джоинс; пер. с англ. Д. Касьянова. — СПб.: «Метанойя», 2017. — 444 с.

Раздаточные материалы

1. Базовые и продвинутое техники транзактного анализа в life-коучинге и организационном консультировании. Раздаточный материал для участников первого и второго модуля.
2. ТА-Коучинг-2023.
3. Философия. Контракты. Окейность.

Дополнительные (вспомогательные) материалы

1. Диагностика ранних дезадаптивных схем. Для транзактно-аналитических коучей
2. Методика «ВЫБОР СЛОВ».
3. Опросник функциональных эго-состояний.
4. Список трудов Э. Берна (BernBook)

Материалы для самостоятельной проработки и выполнения практических заданий

Самостоятельная практическая работа 1 части

Задание 1. Заполните таблицу.

Приведите примеры запросов, с которыми приходят к психологу-консультанту и психотерапевту. Какие задачи помогает решить каждый из приведенных в таблице специалистов.

Психолог-консультант	Коуч	Организационный консультант

Задание 2. Колесо баланса и удовлетворенность потребностей.

Заполните колесо баланса, проанализировав собственные потребности в отношениях. Подпишите его сектора.

- Безопасность

- Быть признанным
- Быть принятым
- Подтверждении личного опыта (взаимность)
- Самоопределение
- Оказывать влияние
- Передать инициативу
- Выразить любовь

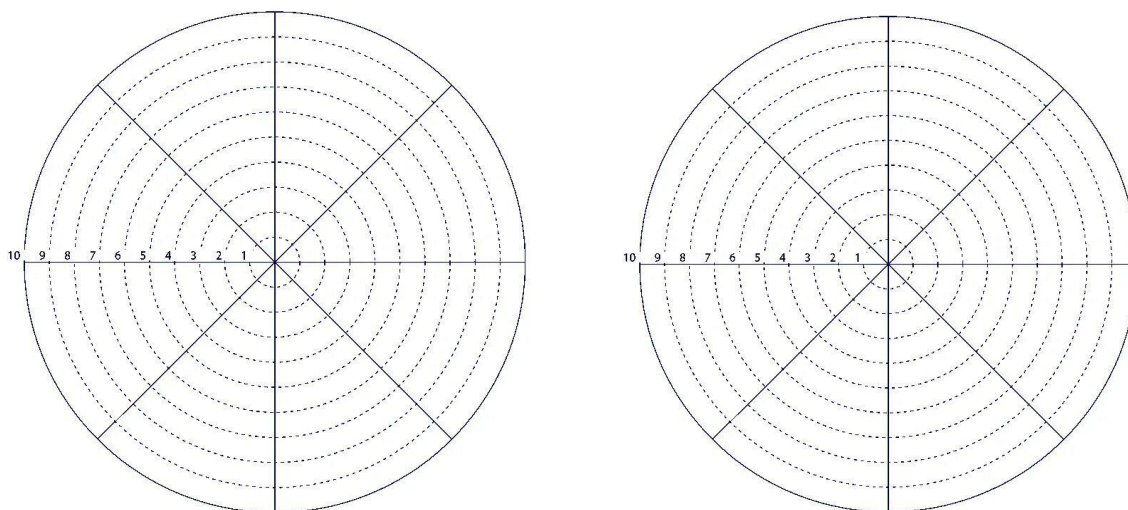
Расставьте приоритеты в потребностях (от 1 до 8). Соответственно, та потребность, которую вы обозначили под номером 1 - является паровозом, т.е. тянет за собой все остальные потребности как вагончики.

На сколько у меня (коучи) эти потребности удовлетворяются? Отметьте степень удовлетворенности каждой потребности от 1 до 10 баллов.

Написать людей (хотя бы одного человека), который вносит вклад в удовлетворение этих потребностей.

Как изменится каждая из потребностей-вагончиков, если изменить уровень удовлетворенности потребности-паровозика. (можно выполнить на отдельном колесе и сравнить с базовым либо обвести границы новых значений другим цветом).

Предложите варианты удовлетворения потребности-паровозика.



Задание 3. Самоанализ удовлетворенности потребностей в организации

Оцените от 0 до 10 баллов на сколько организация, в которой вы работаете удовлетворяет ваши потребности.

Потребности	Оценка
Безопасная привязанность: защита, стабильность, понимание, любовь, забота, предсказуемость, поддержка, похвала, подтверждение ценности и ценности	
Реалистичные границы, разумные правила, разумная дисциплина	
Свободное выражение эмоций и потребностей	
Автономия: самостоятельность, независимость, компетентность, самоидентичность (ощущение себя как отдельной личности)	
Самоконтроль: необходимость, самоконтроль/дисциплина, наличие разумных ограничений	

Домашнее задание «Диагностика ранних дезадаптивных схем»

Для диагностики собственных ранних дезадаптивных схем вы можете воспользоваться либо бланком опросника прикрепленном на платформе в виде раздаточного материала в модуле 1, либо пройдя по ссылке <https://psytests.org/cbt/ysqs3r.html>

Самостоятельная практическая работа 2 части

Задание 1. Диагностика эго-состояний «Выбор слов»

Подчеркните те слова, интонации и т.д., которые для Вас наиболее характерны. Решайте спонтанно – не размышляя.

СЛОВА

Никогда	Хорошо	Разумный	Прекрасно	Не могу
Обязательно	Приятно	Как	Весело	Надеюсь
Нужно	Люблю тебя	Что	Хочу	Попробую
Должен	Великолепно	Почему	Не хочу	Благодарю
Плохо	Мягкий	Где	Боюсь	Прошу прощения
Всегда	Бедняжка	Результат	Блеск	Извините
Неправильно	Не беспокойся	Практичный	Фантастика	Должен был
Смешно	Дай, я	Др. возможность	Мое	После тебя
Сделай	Будь осторожен	Количество	Секрет	Могу подождать
Не делай	Не забудь	Именно поэтому	Отгадай	Только я
Правильно		обоснование	Эй, слушай	

ИНТОНАЦИЯ

Критическая	Любящая	Тихая	Свободная	Слабая
Унижающая	Ободряющая	Вызывающая доверие	Возбужденная	Упрямая
Поучающая	Теплая	Вопрошающая	Громкая	Капризная
Издевательская	Утешающая	Спокойная	Торопливая	Заискивающая
Снисходительная	Сочувствующая	Без эмоций	Жизнерадостная	Извиняющаяся
Приказывающая	Участливая	Деловая		Жалующаяся
Важная				

МИМИКА

«Так тебе и надо»	Открытая	Размышление	Непринужденная	Подавленная
Надменная	Ободряющая	Активная	Спонтанная	Грустная
Требовательная	Усмешка	Внимательная	Флиртующая	Беспомощная
Суровая	Подбадривающая	Искренняя	Удивленная	Жесткая
Предупреждающая	Утешающая	Заинтересованная	Переменчивая	Обеспокоенная
Критичная		Безликая	Выразительная	
Отчужденная				

ОТНОШЕНИЕ

Оценивающее	Понимание	Открытое	Любопытство	Приспособление
Осуждающее	Забота	Логичное	Неуверенность	Скромное согласие
Морализирующее	Сочувствие	Нейтральное	Энтузиазм	Гибкое
Поучающее	Щедрое	без предубеждений	Сокрушенность	Робость
Всезнающее	Обходительное	Пытливость		Бунтующее
				Сомнение
				Жалоба

Подсчитайте количество подчеркнутых в каждом столбце слов по всему бланку, занесите итоговые суммы и ознакомьтесь с обозначением каждого столбца.

$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$
Контролирующий Родитель	Опекающий Родитель	Взрослый	Свободное Дитя	Адаптивное Дитя

Соотнесите результаты самоанализа и самонаблюдения в собственной жизни.

Задание 2. Упражнение «Выше-ниже»

Этап 1. Опишите последовательно 3 организации, если известно, что в одной из них решения принимаются из Эго-состояния Дитя, в другой – из Эго-состояния Взрослый, а в третьей из Эго-состояния Родитель. В каждой из данных организаций сформирована соответствующая корпоративная культура: Дитя, Взрослого или Родителя. Подберите примеры известных компаний с такой корпоративной культурой (КК).

Этап 2. Анализ плюсов и минусов каждой КК

Заполните следующую таблицу для каждой описанной организации

Особенности организаций	Минусы /Недостатки	Плюсы /Преимущества	Где адекватна данная роль	Угрозы	Примеры компаний, отделов
КК-Дитя					
КК-Взрослый					
КК-Родитель					

Этап 3. Сравните ваши данные с результатами работы тренинговой группы из видео. Выполнение упражнения «Выше-ниже». При необходимости дополните свое представление, подчеркнутыми из видео примерами.

Задание 3. Техника переключения в позицию «Взрослый»

Отработайте технику переключения для конструктивного взаимодействия с окружающими людьми.

Алгоритм переключения:

1. Отреагирование прямой транзакцией на посыл собеседника.
2. Переключение в позицию Взрослый – конкретный вопрос к эго-состоянию Взрослого.
3. При необходимости обозначьте личных границы (пожелание как с вами обращаться в будущих коммуникациях).

Домашнее задание. Диагностика эго-состояний (опросник функциональных эго-состояний)

Для диагностики собственных функциональных эго-состояний вы можете воспользоваться либо бланком опросника прикрепленном на платформе в виде раздаточного материала в модуле 1, либо пройдя по ссылке <https://psytests.org/ta/haypsq-run.html>

Сравните полученные результаты по опроснику с результатами самоанализа в ходе выполнения выбора слов (задание 1). Сделайте выводы.

5.2. Рабочая программа модуля 2. «Продвинутые техники транзактного анализа в лайфкоучинге. Часть 1»

Цели и задачи модуля

Целью освоения модуля является расширение и углубление представления обучаемых о возможности использования модели транзактного анализа (ТА) применительно к социальному взаимодействию и личностному росту.

Задачи:

Обучающие:

Знать:

- понятие и виды поглаживаний;
- виды предрассудков;
- технику работы с иллюзиями и предрассудками в ТА;
- содержание 12 приказаний по Бобу и Мери Гулдинг;
- способы проверки убеждений;
- виды и важность игр, в которые играют люди;
- формулу и критерии игры;
- характеристики ролей треугольника С. Карпмана и признаки для их распознавания;
- степени распространенных игр;
- преимущества и выгоду игр, предоставляемые ими возможности;
- коучинговые приемы работы с играми.

Уметь:

- осознанно использовать поглаживания в коммуникации;
- прорабатывать собственные и чужие иллюзии и предрассудки, разбирая убеждения по шаблону;
- обнаруживать глубинные убеждения на основе предписаний, в том числе методами диагностики и наблюдения;
- проводить деконтаминацию убеждений;
- выходить из «треугольника» С. Карпмана;
- осознанно выходить из игр.

Развивающие:

- мотивации к выбору и освоению помогающей профессии;
- потребности в саморазвитии, ответственности, эмоциональной зрелости, субъектности трансформаций собственной жизни.

Воспитывающие:

- содействовать формированию социально ответственной активности личности;
- развитие культуры общения и поведения в социуме;
- навыков самоанализа и рефлексии.

Планируемые результаты освоения модуля

Предметные

По итогам реализации программы учащиеся будут знать:

- понятие и виды поглаживаний;
- виды предрассудков;

- технику работы с иллюзиями и предрассудками в ТА;
- содержание 12 приказаний по Бобу и Мери Гулдинг;
- способы проверки убеждений;
- виды и важность игр, в которые играют люди;
- формулу и критерии игры;
- характеристики ролей треугольника С. Карпмана и признаки для их распознавания;
- степени распространенных игр;
- преимущества и выгоду игр, предоставляемые ими возможности;
- коучинговые приемы работы с играми.

будут уметь:

- осознанно использовать поглаживания в коммуникации;
- прорабатывать собственные и чужие иллюзии и предрассудки, разбирая убеждения по шаблону;
- обнаруживать глубинные убеждения на основе предписаний, в том числе методами диагностики и наблюдения;
- проводить деконтаминацию убеждений;
- выходить из «треугольника» С. Карпмана;
- осознанно выходить из игр.

Метапредметные

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- потребности в саморазвитии, ответственности, эмоциональной зрелости, субъектности трансформаций собственной жизни.

Личностные

У обучающихся будут развиты:

- навыки наблюдения, самоанализа и рефлексии.

Тематический план и содержание модуля

Содержание теоретического материала и практических заданий	Объем часов
Поглаживания: определение и виды. Работа с предрассудками и иллюзиями в ТА. Виды предрассудков – Родительские контаминации. Иллюзии - Детская контаминация. Примеры вопросов «падающей стрелы»	2
Самостоятельная практическая работа	
Отработка поглаживаний в коммуникации. Речевые стратегии. Примеры предрассудков. Примеры иллюзий. Домашнее задание: заполнить шаблон по всем параметрам при работе с собственной иллюзией (или предрассудком).	4
Предрассудок-иллюзия. Техника работы с деконтаминацией и принятием нового убеждения – демонстрационная сессия. Закрепление нового убеждения. Стрела для проверки убеждений. 12 приказаний по Бобу и Мери Гулдинг (начало).	2
Самостоятельная практическая работа	
Диагностика глубинных установок. Домашнее задание: проработка собственных убеждений (поиск глубинных убеждений на основе предписаний).	3
Игры, в которые играют люди. Важность игр в жизни. Примеры игр. Формула игры. «Треугольник» С. Карпмана. Критерия игры (по Э. Берну).	3
Самостоятельная практическая работа	
Проработка признаков ролей треугольника С. Карпмана. Виды игр и выходы из них.	3

Степени игр. 6 преимуществ игр. Выгода от игр. Джек Дюсей: 4 возможности в связи с играми. Приемы работы с играми в коучинге.	2
Самостоятельная практическая работа	
Распознавание игры. Домашнее задание: написать сказку (от автора) на основе ранних воспоминаний.	4
Итого:	23

Рекомендуемая литература:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры (сборник). — М. Бомбора, 2014. — 566 с.
2. Млодик И.Ю. Девочка на шаре. Когда страдание становится образом жизни. — М.: Генезис, 2014. — 208 с.
3. Млодик И.Ю. Карточный дом. Психотерапевтическая помощь клиентам с пограничными расстройствами. — М.: Генезис, 2017. — 160 с.
4. Стюарт И., Джоинс В. Современный Транзактный анализ / Иан Стюарт, Вэнн Джоинс; пер. с англ. Д. Касьянова. — СПб.: «Метанойя», 2017. — 444 с.

Раздаточные материалы:

1. Базовые и продвинутое техники транзактного анализа в life-коучинге и организационном консультировании. Раздаточный материал для участников первого и второго модуля.
2. ТА-Коучинг-2023.
3. Техники транзактного анализа группа онлайн.
4. Треугольник //Шмелев И.М. За пределы «драматического треугольника» (Глава 7).

Дополнительные (вспомогательные) материалы

1. Анкета (предписания) Петровского 97
2. Классификация игр 3.

Материалы для самостоятельной проработки и выполнения практических заданий

Самостоятельная практическая работа 1 части

Задание 1. Отработка поглаживаний в коммуникации.

В течении недели каждый день говорите что-нибудь приятное незнакомым людям. Важно: позитивные поглаживания необходимы всем, а потому помним о себе (любимом) и несколько раз в день находим поводы порадоваться за себя, поблагодарить себя, похвалить себя и вознаградить себя, признать успехи и достижения.

Задание 2. Примеры

1. Приведите как можно больше примеров предрассудков, с которыми вы встречались в жизни.
2. Приведите как можно больше примеров иллюзий, которые вы замечали у себя или окружающих людей.

Задание 3. Речевые стратегии.

Вспомните одну иллюзию и один предрассудок (чужой, то, во что верит другой человек и не верите вы). Какая глубинная установка за ними стоит?

Заполните таблицу, в которой Вы напишите «раскрутки» этой контаминации (убеждения).

№	Название приема	Суть приема	Примеры
1.	Постановка под сомнение	Как X связана с У?	
2.	Метамоделные вопросы	Вопрос к словам маркерам (неконкрет. сущ., глаголы, УК...)	
3.	Другое определение	Даем другое определение той или иной части: «на самом деле правильное определение X это не У, а Z»	
4.	Контр-пример	Приводим конкретный пример, когда $X \neq U$ или $X \Rightarrow U$	
5.	Что важнее («Весы»)	Находим ценность, которая подпитывает поддерживает) возражение и сравниваем ее с другой, более важной ценностью!	
6.	Другая точка зрения	Приводим пример, когда целое сообщество людей считают по-другому ... и неплохо живут	
7.	Последствия (утрируя)	Предлагаем подумать о негативных последствиях веры в такое убеждение (иногда слегка утрируя эти последствия)	
8.	Метафора	Находим метафору/аналогию из животного мира, мира машин, из науки... которая похожа на возражение и при этом опровергает его!	

Домашнее задание: заполнить шаблон по всем параметрам при работе с собственной иллюзией (или предрассудком).

№	Название приема	Суть приема	Примеры
1.	Постановка под сомнение	Как X связана с У?	
2.	Метамоделные вопросы	Вопрос к словам маркерам (неконкрет. сущ., глаголы, УК...)	
3.	Другое определение	Даем другое определение той или иной части: «на самом деле правильное определение X это не У, а Z»	
4.	Контр-пример	Приводим конкретный пример, когда $X \neq U$ или $X \Rightarrow U$	
5.	Что важнее («Весы»)	Находим ценность, которая подпитывает поддерживает) возражение и сравниваем ее с другой, более важной ценностью!	
6.	Другая точка зрения	Приводим пример, когда целое сообщество людей считают по-другому... и неплохо живут	
7.	Последствия (утрируя)	Предлагаем подумать о негативных последствиях веры в такое убеждение (иногда слегка утрируя эти последствия)	
8.	Метафора	Находим метафору/аналогию из животного мира,	

		мира машин, из науки... которая похожа на возражение и при этом опровергает его!	
--	--	--	--

Самостоятельная практическая работа 2 части

Задание 1. Диагностика глубинных установок.

Заполните Анкету (предписания) Петровского 97. Подсчитайте результаты. Сделайте выводы.

Домашнее задание: проработка собственных убеждений (поиск глубинных убеждений на основе предписаний).

1. Сформулировать предрассудок и/или иллюзию
2. Оценить на сколько вы в это верите от 0 (min) до 10 (max)
3. (+) Что она дает? Какие вторичные выгоды? За что можете поблагодарить?
4. (-) Что не нравится? Какие возможности забирает из жизни?
5. Что будет если дальше в это верить? Цена, которую придётся платить?
6. Кто внутри меня об этом говорит? Чей голос? Опишите в образе или метафоре.
7. Какую потребность это убеждение закрывает?
8. Какие у меня есть возможности по-новому удовлетворить эту потребность? Варианты.
9. Как по-новому (из эго-состояния Взрослого) можно сформулировать это убеждение.

Принимаем новое решение («Я имею право», «Я могу ...»)

Самостоятельная практическая работа 3 части

Упражнение 1. «Признаки ролей треугольника С. Карпмана»

Вспомните 3 ситуации из жизни, в которой Вы были:

- 1) Жертва
- 2) Спасатель
- 3) Преследователь/гонитель/агрессор

Для каждой ситуации зафиксируйте по возможности: ощущения и состояния, действия, выгоды, цена, которую заплатили, слова-маркеры.

Запишите признаки для распознавания смены ролей. Заполните таблицу, выделив для каждой роли:

ЖЕРТВА

Ощущения и состояния	Действия	Выгоды	Цена, которую платит	Слова-маркеры

СПАСАТЕЛЬ

Ощущения и состояния	Действия	Выгоды	Цена, которую платит	Слова-маркеры

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ (АГРЕССОР)

Ощущения и состояния	Действия	Выгоды	Цена, которую платит	Слова-маркеры

Заполните таблицу с теми же критериями для выхода из треугольника.

ОТВЕТСТВЕННАЯ ПОЗИЦИЯ

Ощущения и состояния	Действия	Выгоды	Цена, которую платит	Слова-маркеры

Самоконтроль. Сравните полученный вами результат с приведенной таблицей в раздаточном материале.

Упражнение 2. «Виды игр и выходы из них»

- Прочитайте список игр (в раздатке)
- Вспомните людей, которые играли с Вами. Запишите ситуации, определите вид игры.
- Запишите приемы, которые вы использовали для выхода из «игры».

Самостоятельная практическая работа 4 части

Задание «Распознавание игры»

Пересмотрите свои любимые фильмы или мультфильмы через призму транзактного анализа и игр, в которые играют люди. Отследите и запишите, в какие игры играют персонажи. Аргументируйте свой ответ, опираясь на выделенные маркеры (признаки).

Домашнее задание: написать сказку (от автора) на основе собственных ранних воспоминаний. Кто в ней ваш любимый герой?

5.3. Рабочая программа модуля 3. «Продвинутые техники транзактного анализа в лайфкоучинге. Часть 2»

Цели и задачи модуля

Целью освоения модуля «Продвинутые техники транзактного анализа в лайфкоучинге. Часть 2» является погружение обучаемых в практику работы с глубинными убеждениями путем трансформации жизненного сценария.

Задачи:

Обучающие:

Знать:

- экзистенциальные (жизненные) позиции по Ф.Эрнсту;
- элементы (факторы) организационного сценария;
- понятие и механизм сценарного программирования (сценарной матрицы)
- суть 12 приказаний (глубинных установок)
- технику работы с деконтаминацией иллюзий и предрассудков;
- понятие сценарного анализа, сценарного процесса (паттерна), драйвера;
- этапы работы со сценарными паттернами;
- взаимосвязь драйверов и сценарных паттернов;
- разрешающие фразы;
- алгоритм декомпозиции сказки;
- алгоритм переписывания сценария;
- возможности использования сказок в бизнесе.

Уметь:

- проводить самоанализ собственной экзистенциальной позиции
- выходить в более зрелую жизненную позицию;
- анализировать сценарные паттерны, обнаруживать сценарные убеждения;
- внедрять разрешающие фразы в практику личностного саморазвития и взаимодействия с окружающими;
- работать над собственным и чужим сценарием (анализировать, переписывать, развивать сюжет)
- анализировать организации с точки зрения транзактного анализа (организационного сценарий), понимать причины возникающих проблем, видеть возможности коррекции.

Развивающие:

- потребности в саморазвитии, ответственности, эмоциональной зрелости, субъектности трансформаций собственной жизни.

Воспитывающие:

- навыков самоанализа и рефлексии.

Планируемые результаты освоения модуля

Предметные

По итогам реализации программы учащиеся будут знать:

- экзистенциальные (жизненные) позиции по Ф.Эрнсту;
- элементы (факторы) организационного сценария;
- понятие и механизм сценарного программирования (сценарной матрицы)

- суть 12 приказаний (глубинных установок);
- технику работы с деконтаминацией иллюзий и предрассудков;
- понятие сценарного анализа, сценарного процесса (паттерна), драйвера;
- этапы работы со сценарными паттернами;
- взаимосвязь драйверов и сценарных паттернов;
- разрешающие фразы;
- алгоритм декомпозиции сказки;
- алгоритм переписывания сценария;
- возможности использования сказок в бизнесе.

будут уметь:

- проводить самоанализ собственной экзистенциальной позиции;
- выходить в более зрелую жизненную позицию;
- анализировать сценарные паттерны, обнаруживать сценарные убеждения;
- внедрять разрешающие фразы в практику личностного саморазвития и взаимодействия с окружающими;
- работать над собственным и чужим сценарием (анализировать, переписывать, развивать сюжет)
- анализировать организации с точки зрения транзактного анализа (организационного сценарий), понимать причины возникающих проблем, видеть коррекции.

Метапредметные

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- мотивация к выбору и освоению помогающей профессии;
- потребности в саморазвитии, ответственности, эмоциональной зрелости, субъектности трансформаций собственной жизни.

Личностные

У обучающихся будут развиты:

- навыки наблюдения, самоанализа и рефлексии.

Тематический план и содержание модуля

Содержание теоретического материала и практических заданий	Объем часов
Экзистенциальные (жизненные) позиции по Ф.Эрнсту. Организационный сценарий: работа, время, люди, деньги. Демонстрационная сессия проработки экзистенциальной позиции по одному из факторов организационного сценария. Сценарное программирование (сценарная матрица). 12 приказаний по Бобу и Мери Гулдинг (продолжение). Программы: от Взрослого родителей к формирующемуся Взрослому ребенку. Предписания и контрзапреты: послания от Родителя к Родителю.	3
Самостоятельная практическая работа	
Самоанализ собственной экзистенциальной позиции. Домашнее задание: поработать со своей жизненной позицией по всем 4-м факторам.	4
Техника работы с деконтаминацией иллюзий для работы с указаниями - демонстрационная сессия. Сценарный анализ. Ключевые идеи. Сценарный процесс (паттерн). Этапы работы со сценарными паттернами. Драйверы и сценарные паттерны. Характеристики (индикаторы) каждого драйвера. Разрешающие фразы. Иерархия драйверов.	3
Самостоятельная практическая работа	
Разбор сценарных паттернов, поиск сценарных убеждений. Запоминание и внедрение разрешающих фраз.	4

Демонстрация работы разбора сказок, написанных участниками. Декомпозиция сказки.	3
Самостоятельная практическая работа	
Работа над собственным сценарием.	3
Как переписать свой сценарий? Алгоритм развития сказки. Использование сказок в бизнесе.	3
Самостоятельная практическая работа	
Решение видеокейса «Табличка». Домашнее задание: анализ организации в которой вы работаете	4
Итого:	27

Рекомендуемая литература:

1. Берн Э. Что вы говорите после того, как сказали «привет», или Психология человеческой судьбы / Пер. с англ. А.Г. Румянцевой. — М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2004.— 416 с.
2. Стюарт И., Джоинс В. Современный Транзактный анализ / Иан Стюарт, Вэнн Джоинс; пер. с англ. Д. Касьянова. — СПб.: «Метанойя», 2017. — 444 с.

Раздаточные материал:

1. Техники транзактного анализа (группа онлайн 4 2023 new) – С.1-5.
2. Транзактно-аналитический коучинг (раздаточный материал 2023)
3. Философия. Контракты. Окейность.

Материалы для самостоятельной проработки и выполнения практических заданий

Самостоятельная практическая работа 1 части

Задание 1. Самоанализ собственной экзистенциальной позиции.

По каждому фактору организационного сценария: работа, время, люди и деньги, определите свою экзистенциальную позицию. Подумайте над тем, что может вам помочь выйти в более зрелую позицию?

Задание 2. Домашнее задание: поработать со своей жизненной позицией по всем 4-м факторам.

Выполняя предыдущее задание, вы определили свое местоположение относительно каждого фактора. Теперь пришло время применить технику вопросов, чтобы выйти в более зрелую позицию.

- Проясняем реальность позиции, в которой находимся сейчас.
- Какие есть ресурсы и возможности, чтобы выйти в более зрелую позицию?

Помните: если не знаете, что делать идите в потребности. Если считаете, что с вами все ОК, тестируйте реальность.

Самостоятельная практическая работа 2 части

Задание 1. Разбор сценарных паттернов, поиск сценарных убеждений.

Запишите сказку, так как вы ее помните. Расскажите ее от первого лица, с диалогами.

Выделите в тексте фразы, которые вас цепляют. Какие драйверы за ними стоят? какой сценарный паттерн и сценарное убеждение за ним скрывается?

Задание 2. Запоминание и внедрение разрешающих фраз.

После определения собственных драйверов выучите разрешающие фразы. Наговорите на диктофон и прослушивайте утром, и вечером в течении нескольких дней. Если замечаете

отсутствие изменений, попросите зачитать эти фразы двух других людей, которым доверяете и готовы прислушаться. Запишите эти фразы и прослушивайте, вписывайте разрешение в свою жизнь.

Разрешающие фразы

Будь совершенством – ты уже и так достаточно хорош, чтобы быть собой.

Радуй других – радуйся сам, принимай себя, уважай себя.

Будь сильным – открыто говори о своих желаниях, будь открытым, свободно принимай помощь, проси о помощи и поддержке.

Торопись – у тебя есть столько времени, сколько тебе нужно (take your time).

Старайся – делай (это), ты можешь прийти к успеху, ты имеешь право на успех.

Самостоятельная практическая работа 3 части

Задание 1. Работа над собственным сценарием

Внимательно прочитайте написанную вами по памяти сказку еще раз.

Какие родительские послания в ней присутствуют. Про что она? Как это проявляется в твоей жизни? Как бы вы хотели переписать сказку, чтобы в нее вписались все разрешения? Кто является любимым героем? Что больше всего нравится в герое, какие качества привлекают? Какие ситуации вызывают эмоциональную или телесную реакцию? Что откликается? Какие разрешения необходимы герою? Пропишите. Пропишите разрешения таким образом (повторите несколько раз), чтобы возникало ощущение удивления, радости и счастья: «Что так можно было? Действительно можно? И он(а) повторял(а) как заклинание ... И это рождало в душе такое ликование, что ноги сами пускались в пляс и начинали пританцовывать от нетерпения... Мне можно ...». Прочитайте. Определите, что попадает (дает энергию), а что мимо? Продолжите сказку и переписывайте сказку до тех пор, пока все необходимые вам разрешения не будут вплетены в ее содержание.

Самостоятельная практическая работа 4 части

Задание 1. Решение видеокейса

Посмотрите видеокейс «Табличка» (CamedyClub). Вас (коуча) пригласили в данную компанию, чтобы увеличить эффективность работы.

Предложите проект работы. На что будет направлен фокус вашего внимания для повышения эффективности?

Дополнительно:

- 1 Определите, какой основной сценарий реализуется в компании?
- 2 Определите экзистенциальную позицию каждого проявленного в кейсе персонажа (его окейность).
- 3 Каким образом вы бы внедряли к корпоративную культуру необходимые изменения и какие?

Домашнее задание: анализ организации в которой вы работаете

Проанализируйте корпоративную культуру вашей компании (той в которой вы работаете сейчас). Какой основной сценарий реализуется в компании? Какова экзистенциальная позиция топ-менеджеров? Какие изменения необходимо внедрить в корпоративную культуру для повышения эффективности работы компании? Как это сделать с помощью ТА-коучинга?

Подготовьте проект работы коуча.

5.4. Рабочая программа модуля 4. «Продвинутые техники транзактного анализа в организационном консультировании»

Цели и задачи модуля

Целью освоения модуля является расширение представления обучаемых о возможности использования модели транзактного анализа применительно к организационному консультированию и деятельности команд.

Задачи:

Обучающие:

Знать:

- понятие группового канона и его содержание;
- структуру групп;
- типы лидеров и их роли;
- этапы развития команды.

Развивающие:

- потребности в саморазвитии, ответственности, эмоциональной зрелости, субъектности трансформаций собственной жизни.

Воспитывающие:

- навыков самоанализа и рефлексии.

Планируемые результаты освоения модуля

Предметные:

По итогам реализации программы учащиеся будут знать:

- понятие группового канона и его содержание;
- структуру групп;
- типы лидеров и их роли;
- этапы развития команды.

Метапредметные:

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- потребности в саморазвитии, ответственности, эмоциональной зрелости, субъектности трансформаций собственной жизни.

Личностные

У обучающихся будут развиты:

- навыки наблюдения, самоанализа и рефлексии.

Тематический план и содержание модуля

Содержание теоретического материала и практических заданий	Объем часов
Демонстрация экспресс-техники работы с убеждениями «Эго-состояний». Актуализация содержания первых трех модулей. Разбор жизненной позиции относительно фактора «Деньги», примеры организаций с каждым из типов организационной культуры относительно жизненной позиции.	2
Самостоятельная практическая работа	
Отработка алгоритма осуществления экспресс-техники «Эго-состояний»	1

Демонстрационная сессия техники 3-х стульев. Ответы на вопросы.	3
Самостоятельная практическая работа	
Отработка алгоритма техники 3-х стульев.	2
Суть профессионализма: баланс между техникой и свободой. Групповой канон. Демонстрация исследования группового канона. Элементы группового канона: взрослая, родительская и детская части. Границы коммуникации в команде. Шкалирование по секторам. Структура групп. Публичная структура групп. Изменение имаго в групповом процессе. «Голоды» (потребности) в традиционном ТА.	3
Самостоятельная практическая работа	
Упражнение «Исследование группового канона».	1
Понимание лидерства в ТА. Понятие Эвгемера. Игра «Эвгемер». Этапы формирования команды. Характеристика 1 этапа: что происходит, какие вопросы волнуют члена команды, какие проекции циркулируют, роль и действия лидера. Характеристика 2 этапа. Особенности 3 этапа. Характеристика 4 этапа. Специфика 5 этапа. Завершение работы: обратная связь.	3
Самостоятельная практическая работа	
Мысленный эксперимент «Эвгемер».	1
Итого:	16

Рекомендуемая литература:

1. Стюарт И., Джоинс В. Современный Транзактный анализ / Иан Стюарт, Вэнн Джоинс; пер. с англ. Д. Касьянова. — СПб.: «Метанойя», 2017. — 444 с.

Раздаточные материалы:

1. Техники транзактного анализа (группа онлайн 4 2023 new) – С. 6-45.
2. Транзактно-аналитический коучинг (раздаточный материал 2023).

Материалы для самостоятельной проработки и выполнения практических заданий

Самостоятельная практическая работа 1 части

Задание 1. Экспресс-техника «Эго-состояний»

Цель: отработать алгоритм техники.

Попросите кого-нибудь из знакомых поработать вашим ассистентом, побыть в роли коучи. Отработайте с ассистентом технику по следующему алгоритму:

- Запрос
- Коуч записывает все внутренние разговоры родителя коучи.
- Коуч перемещается на стул, где размещен родитель коучи и говорит от лица Родителя.
- Коучи в позиции Взрослого находят аргументы.
- Коуч отмечает, что позволяет коучи оставаться во взрослой позиции, что его триггерит и выводит в детскую позицию.
- Коуч возвращается в позицию коуча и обсуждает с коучи получившиеся изменения.

Посмотрите видео еще раз. Зафиксируйте проясняющие вопросы.

Самостоятельная практическая работа 2 части

Задание 1. Техника 3-х стульев

Цель: отработать алгоритм техники.

Попросите кого-нибудь из знакомых поработать вашим ассистентом, побыть в роли коучи. Отработайте с ассистентом технику по следующему алгоритму:

1. Контракт. Высадить на стулья 3 эго-состояний.

2. Разговор эго-состояний между собой по поводу заброса.
3. Выявить препятствия, мешающие достижению.
4. Мета-позиция (что происходит? цели каждого эго-состояния? Какие потребности у ребенка? дать рекомендации с каждого стула)
5. С позиции жизни (что происходит? цели каждого эго-состояния? какие потребности у ребенка? дать рекомендации с каждого стула)

Самостоятельная практическая работа 3 части

Задание 1. Исследование группового канона

Выбираете группу / организацию. Описываете ее по ответам на вопросы:

- Какова цель этой группы / организации?
- Каковы законы группы / организации? С помощью каких записанных правил и соглашений эта цель регулируется?
- Что такое групповая культура? По каким неписанным правилам и соглашениям ведется работа?
- Какое РВД группы? Шкалирование.
- Метафора вашей группы / организации.

Самостоятельная практическая работа 4 части

Задание 1. Мысленный эксперимент «Эвгемер»

1. Представьте себе, что на дворе XIX век, а вас пригласили участвовать в научной экспедиции по Африке.

2. Сформулируйте миссию, цели, задачи экспедиции. Продумайте, кто еще, кроме вас важен, чтобы эта экспедиция состоялась (5 человек)? Как вы думаете, кто будет лидером? Пропишите роли и личные цели каждого члена команды. Ваша цель достигнуть конца экспедиции аргументируя свою позицию.

3а. Путешествие начинается. Оставьте одного человека, который будет решать юридические вопросы в этом городе. Аргументируйте, кто из членов команды это будет и почему это будете не вы?

3б. Путешествие продолжается. Оставьте одного человека, который будет полностью помогать и обучать племя. Аргументируйте, кто более всего подойдет для выполнения данной миссии и чем вы можете пригодиться в дальнейшем данной экспедиции.

3в. Путешествие продолжается.

Оставьте одного человека, который останется в пустыне.

Аргументируйте, кто из оставшихся будет пожертвован пустыне, найдите аргументы в свою защиту.

3г. Вы прибыли в место назначения.

Из оставшихся 2-х человек, кто будет нести ответственность за все решения, принятые в процессе экспедиции перед судом, общественностью.

4. Вопросы для рефлексии:

- Мои инсайты из упражнения (мысленного эксперимента)?
- Как проявлялись эго-состояния в процессе путешествия?
- На основании чего принимались решения?

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Программа реализуется с применением исключительно дистанционных образовательных технологий. В системе дистанционного обучения «GetCourse» размещены: информационные материалы, содержащие теоретические вопросы каждой изучаемой темы, практические задания для закрепления теории и отработки практического навыка, а также рекомендованная для дополнительного изучения литература, собранная в электронную библиотеку.

Необходимое оборудование

1. Компьютер — 1 шт.;
2. Стол — 1 шт.;
3. Кресло — 1 шт.

6.2. Особенности организации учебного процесса

Комплектование групп не требуется, занятия могут проходить в индивидуальном режиме.

Рекомендуемая еженедельная нагрузка не превышает 36 часов учебной работы, включая выполнение практических и домашних заданий.

В процессе обучения обучающиеся должны освоить теоретический материал, по ходу которого выполнять самостоятельные практические работы. На образовательной платформе загружены записи видеотренингов, просмотр которых позволит не только получить объяснения преподавателя относительно текстовых раздаточных материалов, увидеть демонстрационные сессии работы конкретных техник транзактного анализа, получить домашние задания, а также произвести самоконтроль выполнения предлагаемых заданий. С учетом формы обучения все задания направлены либо на самопознание путем самоанализа и самодиагностики, либо на освоение техник транзактного анализа лайфкоучинга и организационного консультирования для оказания помощи себе и своим близким.

Для доступа к материалам обучающиеся получают логин-пароль после зачисления на обучение. Подключение к дистанционной системе выполняется сотрудником ИП за день до начала обучения. Идентификация обучающихся организована путем логирования. Логин является электронной почтой обучающегося, указанная в договоре на обучение. Пароль генерируется автоматически платформой при подключении обучающегося к системе. Логин и пароль для входа в личный кабинет на дистанционной образовательной платформе, а также уникальный адрес (URL) ссылки на платформу, автоматически направляются дистанционной системой на электронную почту обучающегося.

Форма регистрации учащегося содержит основную информацию об нем: фамилию, имя, отчество (при наличии), адрес электронной почты, а также дополнительную информацию (контактный телефон и город проживания).

Вход в дистанционную систему возможен через любой веб-браузер при переходе по уникальному адресу (URL) в сети Интернет, также функциональность доступна пользователям в мобильных платформах.

В автоматическом режиме на платформе совершается накопление, сохранение и обеспечивается режим доступа к совокупности сведений о прохождении обучения. Встроена статистика по курсу: (а) количество регистраций на платформе; (б) количество зачисленных на курс обучающихся; (в) факт открытия и просмотра курса зарегистрированными пользователями; (г) информация об IP-адресах, использованных учащимся при посещении курса; (д) результатов выполнения заданий как по каждому обучающемуся отдельно.

В процессе изучения Программы, обучающийся обеспечивается технической поддержкой специалистами и возможностью консультаций педагогом в специализированном чате на платформе.

6.3. Кадровое обеспечение Программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», обозначенным в Приказе Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».