

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Кафедра педагогіки**


**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Декан гуманітарно-педагогічного  
факультету  
**ТУМАНІТАРНО-  
ПЕДАГОГІЧНИЙ  
ФАКУЛЬТЕТ**  
Діана САВИЦЬКА

\_\_\_\_\_ 2023 р.

**«РОЗГЛЯНУТО І СХВАЛЕНО»**

на засіданні кафедри педагогіки  
Протокол № 21 від «22» травня 2023 р.  
Завідувач кафедри

 **Руслан СОПІВНИК**

**«РОЗГЛЯНУТО»**

Гарант ОП

 **Оксана ВАСІЮК**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«LIFE-COACHING»**

Галузь знань: 01 «Освіта»

Спеціальність 015 «Професійна освіта»

Спеціалізація 015.37 «Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської  
продукції та харчові технології»

Факультет: гуманітарно-педагогічний

Розробник: асистентка кафедри педагогіки, докторка філософії PhD Діра Н.О.

Київ-2023

## 1. Опис навчальної дисципліни «Life-coaching»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>		
Освітній ступінь	Бакалавр	
Галузь знань	<b>01 «Освіта/Педагогіка»</b>	
Спеціальність	015 «Професійна освіта»	
Спеціалізація	015.37 «Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології»	
Освітньо-професійна програма	«Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології)»	
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>		
Вид	Вибіркова	
Загальна кількість годин	120 (повний термін навчання) 150 (скорочений термін навчання)	
Кількість кредитів ECTS	4 (повний термін навчання) 5 (скорочений термін навчання)	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (якщо є в робочому навчальному плані)	-	
Форма контролю	Екзамен	
<b>Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання</b>		
	повний термін навчання	скорочений термін навчання
Рік підготовки	4	3
Семестр	7	5
Лекційні заняття	30 год.	30 год.
Практичні, семінарські заняття	30 год.	30 год.
Лабораторні заняття	- год.	- год.
Самостійна робота	60 год.	90 год.
Індивідуальні завдання	- год.	- год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	4 год.	4 год.

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** навчальної дисципліни "Лайф-коучинг" полягає у наданні студентам необхідних знань, навичок та інструментів для розвитку власної особистості та професійних якостей. Дана дисципліна спрямована на розуміння і практичне використання принципів та методів коучингу для досягнення особистих та професійних цілей.

Основні **завдання** дисципліни полягають у:

- ❖ ознайомленні студентів з основними концепціями та принципами коучингу (такі як активне слухання, питальні техніки, розвиток самоусвідомлення тощо);
- ❖ опанування практичними навичками коучингу через застосування отриманих знань в практичних вправах та ситуаціях коучингу, проведення власних сесій коучингу, розвиток вміння ставити коучингові питання та допомагати досягати поставлених цілей;
- ❖ розвиток особистості студентів: дисципліна "Лайф-коучинг" допоможе студентам розвивати свою особистість, збільшити рівень самоусвідомлення, самодисципліни, підвищити рівень емоційного інтелекту та вміння управляти власним життям;
- ❖ стимулювання особистого зростання: завдяки лайф-коучингу, студенти будуть стимульовані до особистого зростання та саморозвитку, що допоможе їм досягти своїх особистих та професійних амбіцій;
- ❖ підготовка до професійної діяльності: дисципліна "Лайф-коучинг" підготує студентів до виконання професійних обов'язків орієнтуючись на застосування коучингових технологій;
- ❖ вдосконалення комунікаційних навичок: студенти навчатимуться ефективному спілкуванню, встановлювати необхідний рівень довіри з оточуючими як в особистому житті, так із колегами; створювати позитивну атмосферу для співпраці та сприяння досягненню власних та колективних цілей;
- ❖ розвиток емпатії та соціальної компетентності: дисципліна сприятиме розвитку емпатії та соціальної компетентності студентів, що дозволить їм краще усвідомлювати власні професійні та особисті потреби та бажання і досягати ефективних результатів у співпраці з ними.

**Предметом** навчальної дисципліни "Лайф-коучинг" є вивчення теоретичних і практичних аспектів коучингу, який спрямований на підтримку та сприяння особистому та професійному розвитку індивіда. Ця дисципліна ставить за мету навчити студентів принципам та методам коучингу, які

дозволяють покращити якість життя та досягати особистих та професійних цілей.

**Міждисциплінарні зв'язки:** основи психологічних знань, вступ до спеціальності, загальна та професійна педагогіка, лідерство та адміністрування, основи педагогічної майстерності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни "Лайф-коучинг" студент повинен засвоїти наступні знання:

- основи лайф-коучингу: студент повинен розуміти суть лайф-коучингу як методу підтримки та розвитку особистості. Він повинен ознайомитися з історією, основними принципами та методами лайф-коучингу;
- ключові поняття і терміни: студент повинен засвоїти основні терміни та поняття, які використовуються в лайф-коучингу, такі як "коучінг", "клієнт", "цілі", "мотивація" та інші;
- етапи коучингового процесу: студент повинен зрозуміти етапи коучингового процесу та їх послідовність. Він повинен вміти визначити потреби та цілі клієнта, планувати та проводити коучингові сесії, а також вимірювати успіх та результати;
- комунікаційні навички: студент повинен розвинути свої комунікаційні навички для успішної взаємодії з оточуючими. Він повинен вміти слухати та сприймати іншу точку зору, задавати дієві питання та використовувати емпатію;
- розвиток мотивації та саморозвиток: студент повинен навчитися стимулювати власну мотивацію та допомагати собі у виявленні та досяганні особистих та професійних цілей;
- етичні принципи: студент повинен ознайомитися з етичними принципами лайф-коучингу, які включають дотримання конфіденційності, повагу до прав та потреб клієнта та використання професійних методів.
- застосування в різних сферах: студент повинен зрозуміти можливості та застосування лайф-коучингу у різних сферах життя, включаючи особистий розвиток, кар'єрний ріст, вдосконалення міжособистісних стосунків та багато іншого.

**Уміти:**

- застосовувати коучингові методи та техніки: студент повинен володіти основними методами та техніками лайф-коучингу і вміти їх успішно застосовувати під час роботи;
  - розробляти індивідуальні плани розвитку: студент повинен вміти допомагати клієнтам розробляти індивідуальні плани розвитку та сприяти їхньому поетапному досягненню;
  - сприяти самоаналізу та саморефлексії: студент повинен вміти стимулювати клієнтів до самоаналізу та саморефлексії, допомагати

виявляти сильні сторони та обмеження, а також шукати шляхи їх подолання;

- планувати та оцінювати результати: студент повинен вміти планувати коучингові сесії, визначати критерії успіху та оцінювати досягнені результати. Він повинен вміти адаптувати свої підходи та методи, щоб досягти найкращих результатів;

- аналізувати та вирішувати проблеми: студент повинен вміти аналізувати складні ситуації та проблеми клієнтів, знаходити творчі рішення та сприяти їх реалізації;

- здатність працювати з різними групами: студент повинен вміти працювати як індивідуально з клієнтами, так і з групами, допомагати клієнтам у взаємодії та співпраці.

Після вивчення дисципліни "Лайф коучинг" здобувач повинен володіти наступними **компетентностями**:

➤ *інтегральна компетентність*: здатність розв'язувати проблеми, задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері освітніх, педагогічних наук;

➤ *загальні компетентності*:

**ЗК1.**Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу.

**ЗК2.**Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

**ЗК4.**Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК7.**Здатність до міжособистісної взаємодії.

**ЗК11.** Здатність аналізувати суспільно й особистісно значущі світоглядні проблеми, зберігаючи та примножуючи загальнолюдські та національні цінності

**ЗК12.**Здатність використовувати іноземну мову як засіб спілкування у професійній сфері.

➤ *фахові (спеціальні) компетентності*:

**СК 1.**Здатність проєктувати і досліджувати освітні системи, планувати і проводити теоретичні та емпіричні дослідження у сфері освіти.

**СК7.**Критичне осмислення проблем у сфері освіти, педагогіки й на межі галузей знань.

**СК8.**Здатність інтегрувати знання у сфері освіти/педагогіки та розв'язувати складні задачі у мультидисциплінарних та міждисциплінарних контекстах.

**СК9.**Здатність до використання сучасних інформаційно- комунікаційних та цифрових технологій у освітній та дослідницькій діяльності з урахуванням особливостей підготовки фахівців за різними спеціальностями, у тому числі аграрної галузі.

**СК 11.** Здатність до рефлексії в процесі розв'язання професійних завдань.

**Програмні результати навчання:**

**РН1.**Знати на рівні новітніх досягнень концепції розвитку освіти і педагогіки, методологію відповідних досліджень; проводити самостійні наукові дослідження педагогічних явищ та екстраполювати їх результати в практику викладання.

**PH9.** Здійснювати пошук необхідної інформації з освітніх/педагогічних наук у друкованих, електронних та інших джерелах, аналізувати, систематизувати її, оцінюючи достовірність та релевантність.

**PH11.** Здійснювати консультативну діяльність у сфері освітніх, педагогічних наук.

**PH12.** Аналізувати результати власної педагогічної діяльності і розробляти програму професійного саморозвитку.

**PH13.** Знаходити форми і засоби створення здоров'язберезувального освітнього середовища; аналізувати вплив соціокультурних чинників на трансформаційні процеси у системі освіти та її глобалізацію.

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Лайф коучинг» складена відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів спеціальності «Професійна освіта».

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни повного терміну денної форми навчання:

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма повного терміну навчання						денна форма скороченого терміну навчання					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	пр.	лаб.	інд	ср.		л	пр.	лаб.	інд	ср.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1. Основи лайф-коучингу</b>												
Тема 1. Вступ до лайф-коучингу: визначення та основні принципи.	8	2	2			4	10	2	2			6
Тема 2. Етика та професійні стандарти у лайф-коучингу.	12	4	2			6	14	4	2			8
Тема 3. Техніки активного слухання та емпатії у коучингу.	16	4	4			8	18	4	4			10
Тема 4. Встановлення мети та постановка цілей у коучингу.	8	2	2			4	10	2	2			6
Тема 5. Коучингові запитання: основні типи та їх застосування.	8	2	2			4	10	2	2			6
Тема 6. Побудова ефективного коучингового процесу (сесії).	8	2	2			4	12	2	2			8
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>60</b>	<b>16</b>	<b>14</b>			<b>30</b>	<b>74</b>	<b>16</b>	<b>14</b>			<b>44</b>
<b>Змістовий модуль 2. Розвиток особистості через лайф-коучинг</b>												
Тема 1.	8	2	2			4	12	2	2			8

Основи позитивної психології та її застосування у лайф-коучингу.												
Тема 2. Розуміння власних обмежень та вдале їх подолання.	16	4	4			8	18	4	4			10
Тема 3. Розвиток внутрішньої мотивації та самодисципліни.	12	2	4			6	16	2	4			10
Тема 4. Емоційний інтелект та його роль у лайф-коучингу.	16	4	4			8	18	4	4			10
Тема 5. Управління часом та стресом через коучинг.	8	2	2			4	12	2	2			8
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>60</b>	<b>14</b>	<b>16</b>			<b>30</b>	<b>76</b>	<b>14</b>	<b>16</b>			<b>46</b>
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>30</b>	<b>30</b>			<b>60</b>	<b>150</b>	<b>30</b>	<b>30</b>			<b>90</b>



# **Змістовий модуль 1.**

## **Основи лайф-коучингу.**

### **Тема 1. Вступ до лайф-коучингу: визначення та основні принципи.**

Вступ до лайф-коучингу: чим є лайф-коучинг. Історія та походження лайф-коучингу. Застосування лайф-коучингу у сучасному світі. Визначення лайф-коучингу: поняття лайф-коучингу та його основні характеристики. Розрізнення лайф-коучингу від інших методів особистісного розвитку. Значення лайф-коучингу для досягнення особистих та професійних цілей. Основні принципи лайф-коучингу. Клієнт-центрований підхід: фокус на потребах та цілях клієнта. Визначення мети та постановка цілей: стимулювання розвитку та досягнення успіху. Партнерський взаємозв'язок: співпраця між коучем та клієнтом. Підтримка та мотивація: сприяння розвитку впевненості та самодисципліни. Психологічна безпека: створення довірливого середовища для відкритого спілкування. Активне слухання та емпатія: вміння відчувати та розуміти емоції клієнта. Використання питань: техніки запитань для розкриття потенціалу та пошуку рішень

### **Тема 2. Етика та професійні стандарти у лайф-коучингу.**

Важливість етики та професійних стандартів у лайф-коучингу. Вплив етичного підходу на взаємовідносини між коучем та клієнтом. Огляд основних етичних проблем у лайф-коучингу. Етичні принципи у лайф-коучингу. Конфіденційність та приватність: захист особистої інформації клієнта. Безперешкодність: повага до індивідуальних переконань та цінностей клієнта. Інтегритет: чесність, точність та відкритість у спілкуванні з клієнтом. Компетентність: використання лише тих методів та технік, якими коуч володіє професійно. Відповідальність: відповідальне ставлення до впливу на життя клієнта. Професійні стандарти лайф-коучингу. Огляд національних та міжнародних організацій, що регулюють лайф-коучинг. Сертифікація та акредитація лайф-коучів: важливість професійного розвитку. Кодекс поведінки лайф-коуча: основні правила та вимоги до професійної практики. Роль асоціацій та спілок у розвитку професійних стандартів лайф-коучингу. Виклики та вирішення етичних дилем у лайф-коучингу. Взаємовідносини з клієнтом: вирішення конфліктів та недопустимої поведінки. Двійні стандарти: уникання ситуацій, що можуть впливати на об'єктивність коуча. Вплив особистих переконань та стереотипів на професійну діяльність лайф-коуча. Етичні роздуми щодо конфіденційності та зближення з клієнтом. Підсумок лекції: значення етики та професійних стандартів у лайф-коучингу. Запрошення до практичного застосування етичних принципів у власній професійній практиці. Важливість постійного вдосконалення та професійного зростання для успішної діяльності лайф-коуча.

### **Тема 3. Техніки активного слухання та емпатії у коучингу.**

Значення активного слухання та емпатії у процесі коучингу. Роль якісного сприйняття та розуміння клієнтських потреб у досягненні успіху в коучингу. Вплив ефективного слухання та виявлення емпатії на взаємодію коуча та клієнта. Техніки активного слухання. Позитивний розмовний підтримувальний контакт: забезпечення відчуття комфорту клієнта. Повне слухання та концентрація: активне увагове сприйняття всієї інформації. Рефлексивне слухання: уміння повертатися до попередніх висловлювань клієнта для більш глибокого розуміння. Використання абстракцій: запитання та підказки для розкриття більш важливих деталей. Техніки емпатії. Виявлення емоцій: розуміння та визнання почуттів та емоцій клієнта. Відображення почуттів: використання власного мовлення для підтвердження розуміння емоцій клієнта. Використання афективної мови: вираження емпатії за допомогою відповідної мови та тону голосу. Перенесення на себе: здатність співпереживати та зрозуміти почуття клієнта. Виклики та стратегії емпатії у коучингу. Емоційне вигорання: уникання надмірної емоційної втрати під час спілкування з клієнтом. Збереження професійної дистанції: важливість розділення особистих емоцій та

професійних відчуттів. Використання емпатії для стимулювання саморефлексії та змін у клієнта. Розвиток емпатії як невід'ємної частини професійного росту коуча

#### **Тема 4. Встановлення мети та постановка цілей у коучингу.**

Значення встановлення мети та постановки цілей у коучингу. Роль мети та цілей в досягненні успіху клієнта в коучинговому процесі. Вплив чіткого визначення мети на ефективність коучингової сесії. Визначення мети коучингової сесії. Розробка чітких та конкретних цілей для клієнта. Використання SMART-підходу до постановки цілей: специфічні, вимірювані, досяжні, реалістичні та часові. Вплив структурованості мети на ефективність коучингової сесії. Техніки встановлення мети та постановки цілей. Використання питань для виявлення потреб та бажань клієнта. Розробка плану дій для досягнення цілей. Врахування особистих цінностей та бажань клієнта при встановленні мети. Використання візуалізації та афірмацій для підтримки визначених цілей. Виклики та стратегії при встановленні мети. Вирішення конфліктів між різними цілями клієнта. Розпізнавання та забезпечення реалістичних очікувань щодо встановлення мети. Прийняття змін у встановленій меті на основі розвитку клієнта. Забезпечення зворотного зв'язку та оцінка досягнення цілей.

#### **Тема 5. Коучингові запитання: основні типи та їх застосування.**

Значення коучингових запитань у процесі коучингу. Роль ефективних запитань у розвитку клієнта та досягненні їх мети. Вплив якісних запитань на збільшення свідомості та рефлексію клієнта. Відкриті та закриті запитання. Визначення та характеристика відкритих запитань. Використання відкритих запитань для стимулювання роздумів та розкриття інформації. Відмінності та особливості закритих запитань у контексті спрямованості на однозначні відповіді. Переформулювання та уточнювальні запитання. Значення переформулювання запитань для розширення розуміння клієнта. Застосування уточнювальних запитань для конкретизації деталей та точніших відповідей. Вплив уточнювальних запитань на збільшення усвідомлення клієнтом власних думок та бажань. Провокативні запитання. Роль провокативних запитань у стимулюванні креативного мислення. Застосування провокативних запитань для перегляду ситуацій з неочікуваного ракурсу. Використання провокативних запитань для зміни поглядів та розширення можливостей клієнта. Питання на основі стратегій та планування. Використання питань для залучення клієнта до розробки стратегій та планів дій. Застосування питань для усвідомлення ресурсів та перешкод на шляху досягнення цілей. Важливість питань для підтримки клієнта на шляху до досягнення поставлених завдань.

#### **Тема 6. Побудова ефективного коучингового процесу (сесії).**

Ознайомлення з поняттям коучингового процесу (сесії). Визначення основних етапів коучингової сесії. Значення побудови ефективного процесу для досягнення успішних результатів. Підготовка до сесії. Важливість встановлення чітких цілей та очікувань від сесії. Роль установки позитивної атмосфери для успішного співпраці клієнта та коуча. Підготовка матеріалів та ресурсів для ефективного проведення сесії. Взаємодія з клієнтом. Встановлення довіри та відкритості у взаємодії з клієнтом. Застосування активного слухання та емпатії для зрозуміння потреб та бажань клієнта. Розробка індивідуального підходу до кожного клієнта та його потреб. Використання коучингових інструментів. Ознайомлення з різними типами коучингових питань та їх застосування. Використання технік активного слухання, перефразування та уточнення в процесі сесії. Застосування коучингових інструментів для стимулювання роздумів та самоаналізу клієнта. Розвиток плану дій. Визначення та постановка реалістичних цілей та завдань для клієнта. Розробка

стратегії та плану дій для досягнення поставлених цілей. Підтримка та спрямування клієнта у процесі виконання плану дій.

## **Змістовий модуль 2. Розвиток особистості через лайф-коучинг.**

### **Тема 1. Основи позитивної психології та її застосування у лайф-коучингу.**

Визначення позитивної психології та її основні принципи. Історичні витоки та розвиток позитивної психології як науки. Основні теоретичні підходи та дослідження в галузі позитивної психології. Позитивні емоції та їх роль у житті людини: вплив позитивних емоцій на психічне та фізичне здоров'я. Теорії позитивних емоцій та їх функції у житті людини. Практичні методи стимулювання позитивних емоцій у себе та інших. Поняття щастя та його компоненти. Теорії щастя та поняття його багатогранності. Суб'єктивне та об'єктивне щастя: різниця та взаємозв'язок. Роль самооцінки та задоволення життям у досягненні щастя. Психологічний капітал та його розвиток. Поняття психологічного капіталу та його складові. Вплив позитивних властивостей особистості на рівень її щастя та досягнення успіху. Практичні методи підвищення психологічного капіталу через лайф-коучинг. Розвиток оптимізму та позитивного мислення. Вплив оптимізму на життєву ефективність та подолання викликів. Техніки позитивного мислення та управління негативними думками. Використання позитивного мислення у лайф-коучингу для досягнення мети та розв'язання проблем. Позитивні взаємини та комунікація. Важливість позитивних взаємин та емоційної підтримки у спілкуванні. Техніки конструктивного спілкування та позитивного впливу на інших. Розвиток навичок емпатії та співпереживання в лайф-коучингу. Застосування позитивної психології у лайф-коучингу. Особливості лайф-коучингу та його взаємозв'язок з позитивною психологією. Практичні методи та інструменти позитивної психології у лайф-коучингу. Кейси успіху: досвід застосування позитивної психології в лайф-коучингу.

### **Тема 2. Розуміння власних обмежень та вдале їх подолання.**

Визначення поняття обмежень та їх роль у житті людини. Вплив обмежень на особистісний розвиток та досягнення цілей. Можливості подолання обмежень і досягнення успіху. Самоаналіз та визначення власних обмежень. Психологічні механізми, що стоять за обмеженнями. Ідентифікація основних обмежень у різних сферах життя. Вплив негативних переконань та стереотипів на формування обмежень. Причини виникнення обмежень та їх перебороть. Внутрішні та зовнішні фактори, що призводять до обмежень. Страхі та неувіреність у себе як одна з причин обмежень. Розвиток позитивного мислення для подолання перешкод. Психологічні методи подолання обмежень. Релаксаційні техніки для зменшення напруження та тривоги. Когнітивні стратегії для переоцінки обмежуючих думок. Застосування позитивної психології та самомотивації. Підвищення самооцінки та розвиток впевненості у собі. Переваги високої самооцінки та практичні поради її розвитку. Вплив самовпевненості на здатність долати обмеження. Техніки розвитку позитивного ставлення до себе. Розуміння власних мотивацій та цілей. Визначення особистих цінностей та їх роль у формуванні цілей. Розвиток внутрішньої мотивації для подолання обмежень. Практичні вправи для визначення особистих цілей та планування дій. Використання підтримки оточуючих та лайф-коучингу. Вплив позитивних міжособистісних стосунків на саморозвиток. Роль лайф-коучингу у розумінні та подоланні обмежень. Взаємодія з лайф-коучем як джерело підтримки та натхнення. Розвиток рефлексії та постійного самовдосконалення. Значення рефлексії у розумінні власних обмежень. Практика самовивчення та аналізу власних досягнень. Впровадження здобутих знань у повсякденне життя.

### **Тема 3. Розвиток внутрішньої мотивації та самодисципліни.**

Визначення понять "мотивація" та "самодисципліна". Роль внутрішньої мотивації та самодисципліни у досягненні цілей. Посилання на позитивні аспекти впливу цих якостей на особистісний розвиток. Розуміння внутрішніх мотивів. Визначення основних типів мотивів (інтрузивні, екструзивні, автономні). Розвиток усвідомленості своїх внутрішніх цінностей та цілей. Практичні вправи для ідентифікації внутрішніх мотивів. Саморегуляція та контроль емоцій. Зв'язок між внутрішньою мотивацією та контролем емоцій. Техніки саморегуляції та збереження позитивного настрою. Вплив емоційного інтелекту на зміцнення внутрішньої мотивації. Значення цілепокладання та планування. Встановлення чітких та реалістичних цілей. Розробка плану дій для досягнення поставлених завдань. Використання позитивних афірмацій та візуалізації для підтримки мотивації. Переборення перешкод та вплив зовнішніх факторів. Ідентифікація можливих перешкод та способів їх подолання. Вплив зовнішніх стимулів та підтримки на внутрішню мотивацію. Створення сприятливого оточення для розвитку самодисципліни. Самодисципліна та звички. Роль режиму дня та сталості у формуванні самодисципліни. Впровадження позитивних звичок для досягнення цілей. Техніки збереження мотивації під час труднощів. Розвиток внутрішньої мотивації у команді. Взаємодія мотивації та лідерства. Підтримка та мотивація співробітників. Вплив групової динаміки на індивідуальну мотивацію.

#### **Тема 4. Емоційний інтелект та його роль у лайф-коучингу.**

Визначення емоційного інтелекту та його компонентів. Пояснення ролі емоційного інтелекту у повсякденному житті та професійній сфері. Посилання на значення емоційного інтелекту для розвитку особистості та покращення взаємодії з іншими. Самоусвідомлення та розуміння власних емоцій. Вплив самоусвідомлення на розвиток емоційного інтелекту. Техніки визначення та розуміння власних емоцій. Практичні вправи для розвитку самоспостереження та впізнавання емоцій. Розвиток емпатії та міжособистісних відносин. Зв'язок емпатії з емоційним інтелектом та коучингом. Важливість розуміння емоцій інших та встановлення підтримуючих відносин. Розвиток навичок емпатичного слухання та спілкування. Емоційний інтелект у вирішенні конфліктів. Роль емоційного інтелекту в уникненні та вирішенні конфліктних ситуацій. Техніки емоційного регулювання та контролю емоцій під час конфліктів. Конструктивні підходи до вирішення конфліктів за допомогою емоційного інтелекту. Емоційний інтелект та стиль лідерства. Вплив емоційного інтелекту на лідерські якості. Роль емоційного інтелекту у формуванні впливового лідерського стилю. Значення емоційного інтелекту для підтримки та мотивації команди. Емоційний інтелект у лайф-коучингу. Переваги використання емоційного інтелекту в роботі лайф-коуча. Техніки впровадження емоційного інтелекту в коучинговий процес. Приклади успішного застосування емоційного інтелекту у лайф-коучингу. Практичні вправи та завдання для розвитку емоційного інтелекту. Інтерактивні вправи для самоаналізу та розвитку емоційної грамотності. Завдання для залучення емоційного інтелекту у повсякденному житті та професійній діяльності. Роль практичних завдань у формуванні стійких навичок емоційного інтелекту.

#### **Тема 5. Управління часом та стресом через коучинг.**

Визначення управління часом та стресом і їх взаємозв'язок. Пояснення ролі коучингу у досягненні ефективного управління часом і стресом. Посилання на важливість вміння управляти часом та стресом для підвищення продуктивності та добробуту. Розуміння причин стресу та неефективного управління часом. Ідентифікація основних факторів, що спричиняють стрес і втрату контролю над часом. Аналіз впливу стресу на здоров'я, емоційний стан та результативність. Практичні приклади ситуацій, коли недостатній контроль над часом призводить до стресу. Управління часом та планування. Важливість планування та встановлення пріоритетів для ефективного використання часу. Техніки раціонального розподілу часу на різні сфери життя. Впровадження коучингових методів у процес планування та контролю часу. Стресові ситуації та їх управління. Розпізнавання

стресових ситуацій і реакцій на стрес. Техніки стрес-менеджменту та емоційного регулювання. Використання коучингових підходів для зменшення впливу стресу. Побудова особистого стрес-резистентного підходу. Впровадження практичних методів збільшення особистої стрес-стійкості. Розвиток позитивного ставлення до викликів та невдач. Впровадження стратегій коучингу для підвищення внутрішньої міцності. Управління часом та стресом на робочому місці. Визначення основних причин стресу на роботі і недостатнього управління часом. Застосування коучингових інструментів для покращення робочої продуктивності. Практичні приклади успішного управління часом і стресом на робочому місці. Збереження енергії та психофізіологічного благополуччя. Значення здорового способу життя для управління часом та стресом. Впровадження практик збереження енергії та підтримки психофізіологічного благополуччя. Коучингові підходи для покращення енергетичного потенціалу.

#### 4. Теми семінарських занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Не передбачено робочим навчальним планом	

#### 5. Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ до лайф-коучингу: визначення та основні принципи.	2
2.	Етика та професійні стандарти у лайф-коучингу.	2
3.	Техніки активного слухання та емпатії у коучингу.	4
4.	Встановлення мети та постановка цілей у коучингу.	2
5.	Коучингові запитання: основні типи та їх застосування.	2
6.	Побудова ефективного коучингового процесу (сесії).	2
7.	Основи позитивної психології та її застосування у лайф-коучингу.	2
8.	Розуміння власних обмежень та вдале їх подолання.	4
9.	Розвиток внутрішньої мотивації та самодисципліни.	4
10.	Емоційний інтелект та його роль у лайф-коучингу.	4
11.	Управління часом та стресом через коучинг.	2

#### 6. Теми лабораторних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Не передбачено робочим навчальним планом	

#### 7. Теми самостійної роботи занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	
		Повний термін навчання	Скорочений термін навчання
1.	Вступ до лайф-коучингу: визначення та основні принципи.	4	6
2.	Етика та професійні стандарти у лайф-коучингу.	6	8

3.	Техніки активного слухання та емпатії у коучингу.	8	10
4.	Встановлення мети та постановка цілей у коучингу.	4	6
5.	Коучингові запитання: основні типи та їх застосування.	4	6
6.	Побудова ефективного коучингового процесу (сесії).	4	8
7.	Основи позитивної психології та її застосування у лайф-коучингу.	4	8
8.	Розуміння власних обмежень та вдале їх подолання.	8	10
9.	Розвиток внутрішньої мотивації та самодисципліни.	6	10
10.	Емоційний інтелект та його роль у лайф-коучингу.	8	10
11.	Управління часом та стресом через коучинг.	4	8

## 8. Зразки контрольних питань, тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами.

### *Перелік питань до екзамену з дисципліни «Лайф коучинг»*

1. Які принципи лежать в основі лайф-коучингу?
2. Що входить до компетенцій лайф-коуча?
3. Які типи клієнтів звертаються до лайф-коуча?
4. Які можливості надає лайф-коучинг у досягненні особистих та професійних цілей?
5. Які етичні принципи повинен дотримуватися лайф-коуч?
6. Що таке довіра та конфіденційність у контексті коучингу?
7. Як лайф-коуч вирішує етичні дилеми в роботі з клієнтами?
8. Які особливості активного слухання у лайф-коучингу?
9. Що таке емпатія та як вона допомагає лайф-коучу у роботі з клієнтами?
10. Які інструменти використовуються для покращення навичок активного слухання та емпатії?
11. Які методики використовуються для встановлення мети у лайф-коучингу?
12. Як лайф-коуч допомагає клієнтам сформулювати SMART-цілі?
13. Чому важливо визначити призначення цілей у коучингу?
14. Які типи запитань використовуються в лайф-коучингу?
15. Які запитання спрямовані на збудження творчості та інсайтів клієнтів?
16. Як лайф-коуч допомагає клієнтам вирішувати складні проблеми через запитання?
17. Як лайф-коуч планує та структурує коучингову сесію?
18. Які етапи має проходити коучинговий процес взаємодії з клієнтом?
19. Як лайф-коуч оцінює ефективність коучингової сесії та досягнення результатів?
20. Що таке лайф-коучинг і які його основні принципи?
21. Які професійні стандарти та етичні принципи повинен дотримуватися лайф-коуч?
22. Розкажіть про техніки активного слухання та емпатії, що вони означають у контексті коучингу.
23. Які методики встановлення мети та постановки цілей використовуються в лайф-коучингу?
24. Які типи коучингових запитань існують та як їх застосовувати для підтримки клієнтів?
25. Розкрийте процес побудови ефективного коучингової сесії та її етапи.

26. Як лайф-коуч може застосовувати основи позитивної психології у своїй роботі з клієнтами?
27. В чому полягає розуміння власних обмежень та як коуч допомагає їх подолати?
28. Як спонукати клієнтів до розвитку внутрішньої мотивації та самодисципліни?
29. Яким чином емоційний інтелект впливає на лайф-коучинг та його ефективність?
30. Як коуч може допомогти клієнтам управляти часом та стресом в їхньому житті?
31. Як лайф-коуч визначає потреби та бажання клієнта?
32. Які інструменти допомагають з'ясувати сфери життя, які потребують покращення?
33. Як виявити приховані бажання та мотивацію клієнта для досягнення цілей?
34. Як лайф-коуч допомагає клієнтам побороти негативні переконання?
35. Як змінити шаблони думок та установки, що заважають розвитку?
36. Які інструменти застосовуються для підвищення позитивного сприйняття себе?
37. Як лайф-коуч сприяє розвитку креативного потенціалу у клієнтів?
38. Які вправи та методики стимулюють творчість та інноваційність?
39. Як креативне мислення сприяє досягненню цілей та знаходженню нестандартних рішень?
40. Які інструменти використовуються для розвитку самопізнання у клієнтів?
41. Як самосвідомість сприяє визначенню особистих цілей та потреб?
42. Як лайф-коуч допомагає клієнтам зберігати баланс між особистісним та професійним життям?
43. Які методики допомагають покращити комунікаційні навички клієнтів?
44. Як лайф-коуч навчає ефективно слухати і розуміти інших?
45. Які інструменти збільшують впевненість у спілкуванні та взаємодії з іншими?
46. Як лайф-коуч допомагає клієнтам ефективно управляти стресом?
47. Які техніки релаксації та саморегуляції допомагають збільшити емоційну стійкість?
48. Як лайф-коуч сприяє розвитку ресурсів та підвищенню життєвої енергії?
49. Які різновиди коучингу існують та як вони відрізняються?
50. Як лайф-коуч працює з клієнтами індивідуально?
51. Які особливості групового коучингу та як він сприяє досягненню колективних цілей?
52. Як позитивна мова сприяє підтримці та мотивації клієнтів?
53. Як уникати негативних висловлювань та створювати підтримливу атмосферу?
54. Як лайф-коуч допомагає змінити мовний фрейм та сприяє позитивному сприйняттю життєвих ситуацій?
55. Які інструменти допомагають розкрити підсвідомий потенціал клієнтів?
56. Як лайф-коуч сприяє виявленню та використанню прихованих здібностей?
57. Як розвивати позитивний образ себе та впевненість у своїх здібностях?
58. Які техніки допомагають клієнтам розслабитися та зняти напругу?
59. Як лайф-коуч сприяє відновленню емоційної рівноваги після стресових ситуацій?
60. Які практики допомагають підвищити рівень енергії та життєвий тонус?
61. Як лайф-коуч допомагає клієнтам покращити свою самооцінку?
62. Як впевненість у себе впливає на досягнення поставлених цілей?
63. Які методики допомагають збільшити впевненість у своїх здібностях та навичках?
64. Які підходи допомагають зберігати мотивацію протягом тривалого часу?
65. Як лайф-коуч стимулює клієнтів до досягнення поставлених цілей?
66. Які інструменти допомагають зберегти фокус на досягненні успіху та самореалізації?
67. Як лайф-коуч ефективно завершує сесію та надає клієнту підсумковий висновок?
68. Як оцінювати досягнуті результати та прогрес у розвитку клієнта?
69. Яким чином лайф-коуч мотивує клієнта до подальшого розвитку та самоспостереження?
70. Як лайф-коуч працює з клієнтами різних вікових груп та професій?
71. Які особливості коучингу у вирішенні особистих та професійних питань?

72. Які інструменти допомагають адаптувати підхід до індивідуальних потреб клієнтів?
73. Історичний огляд розвитку коучингу: які події та особистості вплинули на становлення цієї професії?
74. Різновиди коучингових методик та їх сфера застосування: які галузі життя можуть скористатися коучингом?
75. Побудова довірчого відносини між коучем та клієнтом: які основні аспекти сприяють розвитку довіри?
76. Інтерактивні методики коучингу: які ігри та вправи допомагають сприймати інформацію ефективніше?
77. Психологічні аспекти в коучингу: як лайф-коуч враховує психологічні особливості клієнтів?
78. Конструктивне спілкування в коучингу: які навички сприяють якісному взаємодії?
79. Перешкоди в процесі коучингу: як лайф-коуч допомагає подолати труднощі на шляху до мети?
80. Індивідуальний підхід в коучингу: як лайф-коуч враховує унікальні потреби кожного клієнта?
81. Психологічна стійкість та антистресові методики в коучингу: як зберегти емоційний баланс під час розвитку?
82. Значення постановки цілей в коучингу: як цілі допомагають керувати життєвим шляхом?
83. Концепція "SMART" у коучингу: які характеристики мають бути уявлені про мету?
84. Позитивний підхід в коучингу: як лайф-коуч стимулює сприйняття ситуацій з позитивної сторони?
85. Аналіз і відстеження прогресу: як лайф-коуч оцінює досягнуті результати та вносить корективи?
86. Коучинговий підхід до вирішення конфліктних ситуацій: як вирішити конфлікт та зберегти гармонію?
87. Розвиток емоційної грамотності у коучингу: як лайф-коуч допомагає контролювати емоції та реагувати адекватно?
88. Ефективна комунікація та слухання: як лайф-коуч сприяє поліпшенню навичок спілкування?
89. Коучингові інструменти для створення позитивного життєвого ставлення: як змінити свою парадигму мислення?
90. Самооцінка та саморефлексія в процесі коучингу: як оцінити власний розвиток та зростання?
91. Правила етичної поведінки у коучингу: як забезпечити дотримання професійних стандартів?
92. Специфіка роботи лайф-коуча з різними категоріями клієнтів: як адаптуватися до потреб кожного із них?
93. Методи активізації креативних здібностей у коучингу: як лайф-коуч допомагає розвивати творчий потенціал клієнта?
94. Роль метафор та образів у процесі коучингу: які символи допомагають розкривати потенціал людини?
95. Значення самоаналізу та саморефлексії у коучингу: як клієнт самостійно визначає свої потреби та цілі?
96. Коучинг для досягнення балансу роботи та особистого життя: як забезпечити гармонію у житті клієнта?
97. Використання афірмацій та позитивних діалогів у коучингу: які фрази сприяють змінам на краще?
98. Підготовка до коучингової сесії: як лайф-коуч готується до роботи з клієнтом?
99. Коучинг як інструмент самопізнання та особистісного зростання: як клієнт може розкрити свій потенціал за допомогою коуча?



100. Вплив коучингу на розвиток особистості: які ключові аспекти життя можуть бути покращені через коучинговий процес?

## 9. Зразок екзаменаційного білету

<b>НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ</b>			
<b>ОС «Бакалавр»</b> <b>Спеціальність</b> Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології)	<b>Кафедра педагогіки</b> 2023/2024 навч.р.	<b>ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ №1</b> з дисципліни «Лайф коучинг»	<b>Затверджую</b> <b>Зав. кафедри</b>  <b>(підпис)</b> <b>Сопівник Р.В.</b> _____ 2024 р.
<b>Екзаменаційні запитання</b>			
1. Значення самоаналізу та саморефлексії у коучингу: як клієнт самостійно визначає свої потреби та цілі?			
2. Яким чином лайф-коуч мотивує клієнта до подальшого розвитку та самоспостереження?			
<b>Тестові завдання різних типів</b>			
<b>1. Заповніть промежутки:</b> «Основа коучингового методу полягає в тому, що учень (гравець) вже володіє всіма необхідними .....(1) для вирішення поставленого перед собою .....(2), а коуч тільки .....(3) необхідні умови для того, щоб допомогти йому структурувати певним чином інформацію у його свідомості. На підставі чого, сам учень (гравець) знаходить унікальне рішення для вирішення власного завдання або конкретної ситуації.			
<b>2. Сучасна версія коучингу прийшла до нас із:</b> А. спорту Б. бізнесу В. циркового мистецтва Г. філософії			
<b>3. Робота з коучем – це</b> А. спрямованість на вирішення якоїсь проблеми Б. досягнення певної мети, нових позитивно сформульованих результатів у житті. В. позбавлення від певного симптому Г. визначення на першій зустрічі того, чи це взагалі клієнт коуча і чи потрібен йому коучинг			
<b>4. Встановіть відповідність:</b>			
1. Коучинг офіційно впроваджений у бізнесі	А. 80-ті роки ХХ ст		
2. Як окрема професія коучинг остаточно сформувався	Б. у США		
3. Професія «коуч» визнана у 2001 р.	В. 90-х роках ХХ ст		
4. Професія «коуч» визнана завдяки	Г. Міжнародній Федерації Коучингу (ІС)		
<b>5. Встановіть відповідність:</b> А. Менторство Б. Наставництво 1. Людина, яка працює в організації та має інтерес у розвитку знань, навичок та міжособистісних стосунків. 2. Людина, що самостійно встановлює інтенсивність та напрямок навчання, заохочує людину саму шукати рішення та шляхи досягнення цілей.			

<p>3. діяльність здійснюється комплексно та професійно</p> <p>4. людина отримує тільки якісь певні сторони співпраці</p>
<p><b>6. Із наведених ознак, оберіть ті, які належать коучингу та консультуванню</b></p> <p>Коучинг –</p> <p>Консультування –</p> <p>1. звертається людина, у якої «все добре» і вона взаємодіє «на рівних» та вважає, що зможе вирішити завдання (проблему) значно швидше та ефективніше з допомогою спеціаліста</p> <p>2. пошуки вирішення проблеми пропонує спеціаліст, спираючись при цьому на свій багатий власний досвід</p> <p>3. орієнтується на ту картину світу, яка є у клієнта, і допомагає цю картину усвідомити та скоригувати для отримання необхідного результату</p> <p>4. пропонує клієнту знайти рішення самому і взяти на себе відповідальність за його виконання</p> <p>5. звертається людина, у якої «не все добре», вона чекає на допомогу, і не бере на себе відповідальність за ситуацію. Чекає що їй порадять, що і як треба робити</p> <p>6. спеціаліст при роботі спирається на ту модель, якій він навчався.</p>
<p><b>7. Що увібрав у себе коучинг із психотерапії?</b></p> <p>А. надання порад та стимулювання клієнта до діяльності</p> <p>Б. створення безпечного простору для нього</p> <p>В. відсутність внесення коучем власного розуміння ситуації</p> <p>Г. допомога клієнтові в усвідомленні його картини світу, його цінностей</p> <p>Д. прийняття клієнта таким, який він є</p> <p>Є. Всі відповіді вірні</p> <p>Ж. Жодна відповідь не вірна</p>
<p><b>8. У чому полягає спільність діяльності персонального тренера та коуча:</b></p> <p>А. виявити краще у клієнта та переконати його, щоб він завжди працював на піку своїх можливостей</p> <p>Б. оволодіння навичками та стратегіями роботи в команді</p> <p>В. Визначення та реалізація шляху до мети або поставлених цілей</p> <p>Г. Всі відповіді вірні</p>
<p><b>9. Етимологія слова «коуч» походить:</b></p> <p>А. від назви невеличкого угорського містечка Коч, яке було розташоване в Європі напівдорозі від Відня до Будапешту.</p> <p>Б. від назви карети, яка була розрахована на чотири особи</p> <p>В. від назви приватних педагогів і репетиторів, які допомагали добре підготуватися до екзаменів.</p> <p>Г. від процесу консультування, наставництва та інструктування.</p>
<p><b>10. Перерахуйте найбільш розповсюджені сфери у коучингу для досягнення балансу роботи та особистого життя:</b></p> <p>_____</p>

## 10.Методи навчання

Лекція, розповідь, бесіда, пояснення, самостійна робота, індивідуально-дослідна робота, практична робота, демонстрація, ілюстрація, диспут, мозковий штурм, проблемний виклад, пізнавальна дискусія.

## 11.Форми контролю

Індивідуальна і фронтальна перевірка знань, написання модульних робіт, підсумковий контроль (іспит).

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання студентів відбувається згідно положення «Про екзамени та заліки у НУБіП України» від 26.04.2023 р. протокол №10 з табл.1.

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90-100	Відмінно	Зараховано
74-89	Добре	
60-73	Задовільно	
0-59	Незадовільно	Не зараховано

Для визначення рейтингу здобувача вищої освіти із засвоєння дисципліни  $R_{\text{дис}}$  (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтингу з навчальної роботи  $R_{\text{НР}}$  (до 70 балів):

$$R_{\text{дис}} = R_{\text{НР}} + R_{\text{ат}} .$$

## 13. Методичне забезпечення

НМК з дисципліни, електронний навчальний курс:

## 14. Рекомендована література

### Основна

1. Болгаріна Ю., Шайгородська Ю. "Лайф-коучинг: Краще зараз, ніж коли-небудь". Київ: Видавництво "Ексмо-Прес", 2020. 320 с.
2. Борейко М. "Лайф-коучинг. Кар'єрний розвиток та життєві перемоги". Київ: Видавництво "Балтія Друк", 2018. 256 с.
3. Маліновська Н. "Лайф-коучинг. Відкрий свої можливості". Київ: Видавництво "Основа", 2021. 192 с.
4. Мітрофанова Ю. "Коучинг для дітей та підлітків". Київ: Видавництво "Український психологічний центр", 2019. 180 с.
5. Лісовський Т. "Коучинг: як змінити життя за 21 день". Київ: Видавництво "Інститут бізнес-лідерства", 2017. 224 с.
6. Олійник Л. "Життя як коучинг. 7 простих кроків до здійснення бажань". Київ: Видавництво "КМ-Букс", 2022. 168 с.
7. Жукова О. "Секрети успішного життя: Від лайф-коуча". Київ: Видавництво "Альтерпрес", 2016. 200 с.
8. Воробйова В., Сердюк О. "Коучинговий підхід: основи та практика". Київ: Видавництво "Університетська книга", 2018. 312 с.
9. Грін Ю. "Лайф-коучинг для досягнення особистих цілей". Київ: Видавництво "Універсум", 2019. 280 с.
10. Кравчук О. "Психологія успіху та лайф-коучинг". Київ: Видавництво "Експрес-Прес", 2021. 224 с.
11. Левицька І. "Ефективний лайф-коучинг: практичний посібник". Київ: Видавництво "Палітра", 2022. 192 с.
12. Мельник М. "Коучинг для досягнення життєвої гармонії". Київ: Видавництво "Ексмо-Прес", 2020. 256 с.

13. Пархомчук Н. "Лайф-коучинг та особистісний розвиток". Київ: Видавництво "Університетська книга", 2017. 180 с.
14. Рибчинська І. "Коучинг для трансформації життя: 10 ключових кроків". Київ: Видавництво "Балтія Друк", 2019. 208 с.
15. Сорока Т. "Лайф-коучинг: інструменти розвитку особистості". Київ: Видавництво "КМ-Букс", 2018. 240 с.
16. Хоменко О. "Практичний лайф-коучинг: знаходження балансу та гармонії". Київ: Видавництво "Українська книга", 2021. 176 с.

### *Допоміжна*

1. Борейко М. Лайф-коучинг. Кар'єрний розвиток та життєві перемоги. - Київ: Центр учбової літератури, 2015.
2. Маліновська Н. Лайф-коучинг. Відкрий свої можливості. - Київ: Видавничий дім "Освіта", 2018.
3. Мітрофанова Ю. Коучинг для дітей та підлітків. - Київ: Видавничий дім "Освіта", 2018.
4. Лісовський Т. Коучинг: як змінити життя за 21 день. - Київ: Видавничий дім "Освіта", 2017.
5. Олійник Л. Життя як коучинг. 7 простих кроків до здійснення бажань. - Київ: Видавничий дім "Освіта", 2016.
6. Жукова О. Секрети успішного життя: Від лайф-коуча. - Київ: Видавничий дім "Освіта", 2019.
7. Воробйова В., Сердюк О. Коучинговий підхід: основи та практика. - Київ: Видавничий дім "Освіта", 2017.
8. Грін М., Палмер С. (ред.) Коучингова психологія в практиці. - Київ: Наш формат, 2018.
9. Доуни М., Ейнсворт Н. Позитивна коучингова психологія: Практичний посібник. - Київ: Наш формат, 2019.
10. Спенс Г.Б. Стань професійним коучем. Посібник для коучів. - Київ: Центр учбової літератури, 2014.
11. Грант А.М., Кавана М. Коучинг для здобуття цілей, розвитку метакогніції та покращення психічного здоров'я. - Київ: Центр учбової літератури, 2019.
12. Замула В.А., Замула А.В. Лайф-коучинг: практичні аспекти та сучасні техніки. - Київ: Центр учбової літератури, 2017.
13. Чоп'юк М.В. Професійний та життєвий коучинг: методи, техніки, технології. - Київ: Кондор, 2015.
14. Борейко М. Коучинговий підхід до успішного життя. - Київ: Кондор, 2019.
15. Маліновська Н. Лайф-коучинг: інструмент успіху та здійснення бажань. - Київ: Видавничий дім "Освіта", 2020.

### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт International Coach Federation (ICF): <https://coachfederation.org/>
2. ICF - це провідна організація, що розвиває коучингову професію та встановлює стандарти для професійних коучів. Сайт містить багато корисних ресурсів, статей, вебінарів та інформацію про сертифікацію коучів.
3. Сайт International Association of Coaching (IAC): <https://certifiedcoach.org/>
4. IAC - ще одна видатна організація з коучингу, що надає різноманітні ресурси, зокрема, навчальні матеріали, статті, вебінари та інші інструменти для практикуючих коучів.
5. Positive Psychology Program: <https://positivepsychologyprogram.com/>

6. Цей ресурс зосереджений на позитивній психології, яка є важливою складовою лайф-коучингу. Ви знайдете тут статті, вправи та інструменти для зміцнення позитивних аспектів життя.
7. Coaching Tools Company: <https://www.thecoachingtoolscompany.com/>
8. Цей ресурс пропонує набір різноманітних інструментів для коучів, включаючи робочі листи, запитання, вправи та інші матеріали для проведення коучингових сесій.
9. The Center for Credentialing & Education (CCE): <https://cce-global.org/>
10. Центр надає сертифікацію коучів і має ряд корисних ресурсів для професіоналів у сфері коучингу.
11. Coaching.com.ua: <https://coaching.com.ua/>
12. Український портал професійного коучингу, де ви зможете знайти інформацію про тренінги, навчання та розвиток у цій галузі. Веб-сайт журналу "Вікова педагогіка та психологія" [Електронний ресурс]. Режим доступу: [[http://pedagogy-journal.kpi.zp.ua/archive/2016/46/46\\_2016.pdf](http://pedagogy-journal.kpi.zp.ua/archive/2016/46/46_2016.pdf)]
13. Веб-сайт журналу "Педагогічна освіта" [Електронний ресурс]. Режим доступу: [[http://educationalchallenges.org.ua/index.php/education\\_challenges](http://educationalchallenges.org.ua/index.php/education_challenges)]