



ИНСТИТУТ  
КОУЧИНГА

## ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ КОУЧИНГА»

Программа дополнительного профессионального образования профессиональной переподготовки «Интегральные технологии развития людей и организаций»

### ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ЧОУ ДПО «Институт Коучинга»  
от «08» нояб 2024 Г.  
Протокол № 201/2024

### УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
ЧОУ ДПО «Институт Коучинга»  
Л.Е. Купчина  
№ 01/2024/02  
от «08» нояб 2024 г.



# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

## ПО НАПИСАНИЮ ОТЧЕТОВ ПО ЛИЧНОЙ РАБОТЕ ЗА 3 И 4 СЕМЕСТР

*для студентов II (профессиональной) ступени обучения  
в 2024 - 2026 уч. году*

г. Санкт-Петербург 2024



# СОДЕРЖАНИЕ

---

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ .....	3
2. ПОДГОТОВКА К НАПИСАНИЮ .....	5
3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ .....	8
4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОФОРМЛЕНИЮ .....	10
5. СРОКИ НАПИСАНИЯ .....	11



# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НАПИСАНИЯ ОТЧЕТА ПО ЛИЧНОЙ РАБОТЕ

---

Для успешного освоения учебной программы и формирования умений и навыков самоисследования и рефлексии полученного жизненного и профессионального опыта студенту образовательной программы предлагается одна из практик – практика подведения итогов или Отчет по личной работе за прошедший семестр.

**Отчет по личной работе за семестр** - это самостоятельная письменная работа студента, описывающая в свободной форме индивидуальные впечатления и размышления по поводу динамики своего развития за последние 7 месяцев, что помогает вовремя «перезагрузиться и не попасться на «удочку» повседневности и привычных действий.

## **Цель написания отчета состоит:**

- в выявлении качественных и количественных, внешних и внутренних изменений за 7 месяцев в вашей жизни и в деятельности;
- в развитии и закреплении навыков самоисследования, саморефлексии и письменного изложения её результатов.

## **Написание подобных отчетов позволяет решить следующие задачи:**

1. Посмотреть на свою жизнь за последние 7 месяцев «с вертолета» (ретроспектива прожитого опыта), сфокусировав свое внимание на полученном опыте, рассмотрев его более внимательно и пристально;
2. Зафиксировать и структурировать то, что обратило на себя внимание (ключевые /поворотные/значимые аспекты вашей жизни и профессиональной деятельности) за анализируемый период;
3. Осознать и осмыслить полученный опыт, постепенно подводя итоги, напивывая себя приятными моментами и выявляя

«проседающие» направления жизни, над которыми важно поработать в дальнейшем;

4. Принять, интегрировать свой опыт и использовать его как фундамент, трамплин для дальнейшего развития;

5. Сформировать видение на следующий период вашей жизни (определить основные фокусы внимания).



## 2. ПОДГОТОВКА К НАПИСАНИЮ ОТЧЕТА ПО ЛИЧНОЙ РАБОТЕ

---

Отчет по личной работе – это не просто очередная зачетная работа, это одна из **практик осознанности** как форма заботы о своем психологическом здоровье, с помощью которой есть возможность осмыслить полученный за полгода опыт, нажать на паузу и увидеть то, что в суете осталось незамеченным.

Иногда мы настроены на практику, иногда — нет. Но есть способы создать настроение, поймать определенное состояние ума, души и тела, которое позволяет отключиться от повседневной жизни и сосредоточиться только на том, что важно в данный момент, «отпустить» мысли о незаконченной работе, о делах, которые хотелось бы обсудить с другими, и всевозможные заботы.

Важно создать некий «люфт» - пространство между вашей обычной деятельностью и практикой осознанности и сделать несколько действий, которые помогут вам успокоиться и «вернуться к самому себе».

### **Среди таких действий можно выделить следующие:**

#### **1. Подготовьте МАТЕРИАЛЫ, которые могут послужить основой для рефлексии, которые важно иметь в доступе:**

- дневник самонаблюдений
- результаты прохождения теста LDP и итоги дебрифинга по нему на I ступени
- списки целей
- отчеты по пройденным сессиям за анализируемый период, которые размещены в Блогосфере (включая отчеты по личной работе за I ступень)
- записи, сделанные во время сессий и Лабораторий
- календарь событий (где отмечены ключевые события)
- пометки после работы с терапевтом консультантом/наставником/ куратором

- материалы других встреч в Институте Коучинга и за его пределами, которые важны для анализа и т.д.

## **2. Создайте ПРОСТРАНСТВО для выполнения практики.**

Выберете место, которое будет комфортно именно вам, где Вы сможете спокойно побыть столько, сколько нужно, где вас не будут беспокоить, а обстановка будет одним из ресурсов. Для кого-то таким местом является собственный дом/квартира/комната, кому-то важно это делать вне дома – в уютном кафе или в любимом парке или загородом. Главное, чтобы это было Ваше место.

## **3. Выделите ВРЕМЯ для выполнения практики.**

Вам будет, о чем поразмышлять. И пусть это будет ВАШЕ время, когда вы не будете переживать о незавершенных делах.

Не старайтесь сделать все сразу. Возможно, потребуется несколько подходов к этой задаче, которые условно можно разделить на следующие этапы:

Этап 1. Сбор и систематизация материалов для написания отчета

Этап 2. Размышления над имеющейся информацией

Этап 3. Формирование выводов, подведение итогов

Этап 4. Написание/оформление текста отчета

Этап 5. Получение обратной связи от куратора (по необходимости)

Этап 6. Редактирование (по необходимости)

## **4. Настройтесь на ЧЕСТНЫЙ ДИАЛОГ с самим собой.**

Самообман не даст никакой пользы и девальвирует эффективность применения практики.

## **5. Договоритесь со своим ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ.**

Отсутствие критики это одно из важных условий успешного выполнения практики. Ключевая задача - зафиксировать информацию о том, что было в вашей жизни за анализируемый период, и, обработать «находки». Нет задачи – отругать себя за невыполнение очередной «пяtilетки за три дня»



## **6. Не загоняйте себя в рамки.**

Объем мыслей и стиль изложения отчета может быть любым. Ваш личный текст не должен быть идеальным со стилистической точки зрения, он может содержать ошибки и пропущенные знаки препинания, главное - чтобы он максимально точно передавал то, что вы хотели бы зафиксировать.



## 3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ ОТЧЕТА ПО ЛИЧНОЙ РАБОТЕ

В процессе **НАПИСАНИЯ** самого отчета у каждого из нас рождается свое авторское содержание и та естественная форма изложения, которая наиболее полно и глубоко раскрывает ключевые поворотные моменты прошедшего семестра.

Ниже представлены наводящие, опорные вопросы для самоисследования (направления для размышления, фильтры и призмы), взгляд через которые может помочь структурировать ваш личный материал так, чтобы сложилась наиболее полная картина.

**В ОТЧЕТЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОТРАЖЕНЫ ОТВЕТЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:**

### 1. Каковы зоны вашего внимания в период обучения<sup>1</sup>?

Какие темы, области вашей жизни находились в зоне вашего внимания за анализируемый период обучения?

Какие цели и задачи Вы в них формулировали?

### 2. Каковы результаты вашей работы:

- **Что осознано** (модели, стереотипы поведения, убеждения, стратегии и т.п.)?
- **Какая проделана работа** (какие использовались методы, технологии, что сделано на терапии и на коучинге, что сделано самостоятельно)?
- **Каковы конкретные результаты** (внутренние и внешние изменения)?
- **Какова динамика внутреннего и внешнего движения в рамках осваиваемых логик действия?**
- **Какие уроки извлечены из удач/неудач?**
- **Что Вам помогало (внутри и снаружи)?**
- **Что мешало** (внутри и снаружи)?

### 3. Каковы цели и задачи на личностную работу на следующий семестр?

<sup>1</sup> Анализируемый период – 3 или 4 семестр II ступени обучения





Каковы основные фокусы внимания, которые для вас будут актуальны в следующем семестре (темы, области вашей жизни)?  
Какие намерения, цели, задачи Вы в них формулируете?

#### **4. Каковы цели и задачи на обучение в Институте на 2 семестр?**

Благодаря подведению итогов, есть возможность приобрести много ценного, в том числе:

- увидеть, что какие-то цели мы откладываем снова и снова, и понять, что это, возможно, не наши цели и перестать ставить их себе в план;

- увидеть, что цели, которых мы не достигли, важны для нас, но у нас нет эффективной стратегии / знаний / навыков для движения этих целей. Уточнив, чего именно нам не хватает, мы можем начать двигаться к ним гораздо быстрее.

- увидеть, какие именно качества или привычки мешают нам достигать целей, и поработать над их развитием.

- расставить приоритеты в целях.



## 4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТА ПО ЛИЧНОЙ РАБОТЕ

---

Отчет по личной работе за анализируемый период обучения<sup>2</sup> оформляется в произвольной форме, с фокусом внимания на вопросы для самоисследования (см. список в [главе 3](#) данных методических указаний).

При **ОФОРМЛЕНИИ** отчета по личной работе рекомендуется использовать следующую **общую структуру изложения материалов**, в состав которой входят:

- Титульный лист (по установленному образцу)
- Содержание
- Главы / Разделы
- Заключение
- Приложения (если есть)

Для удобства изложения материалов отчета можно воспользоваться **рабочей тетрадью**, в которой представлен **пример** структуры изложения материала отчета. Вы можете использовать его в представленном виде и/или дополнить.

Работа должна быть выполнена на компьютере в редакторе Word. Приветствуется использование:

- текстового редактора Word с выбором разных шрифтов, их размеров и цветов;
- изображений разного формата для наглядности анализируемого материала.

Подведение итогов за анализируемый период<sup>3</sup> – это Ваша автобиографичная мини-книга. Оформите её достойно!

---

<sup>2</sup> Анализируемый период – 3 или 4 семестр II ступени обучения

<sup>3</sup> Анализируемый период – 3 или 4 семестр II ступени обучения



## **5. СРОКИ НАПИСАНИЯ ОТЧЕТА ПО ЛИЧНОЙ РАБОТЕ**

---

Готовый отчет по личной работе, написанный и оформленный по требованиям:

1) является обязательной зачетной работой в соответствии с учебным Планом каждой ступени обучения.

2) отсылается в электронном виде письмом **старшему куратору и куратору**

3) Сроки написания отчетов можно посмотреть в расписании своей группы.



Отчеты, высланные позже указанных дат и времени, **к рассмотрению НЕ принимаются**, и студент не получает допуск к обучению в следующем семестре.

Если у вас есть потребность в консультации или в обратной связи от кураторов по написанию отчета по личной работе, то Вы ставите в известность своего куратора и на ближайшем кураторском часе обсуждаете его.





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 ЧОУ ДПО "ИНСТИТУТ КОУЧИНГА" КУПЧИНА ЛЮДМИЛА ЕВГЕНЬЕВНА, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	01EEE1BE0082B0D4834B54CE144 28230BB с 19.09.2023 14:24 по 19.12.2024 14:24 GMT+03:00	03.10.2024 17:54 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа