

Программа повышения квалификации

**УОМ**

NEW

Онлайн

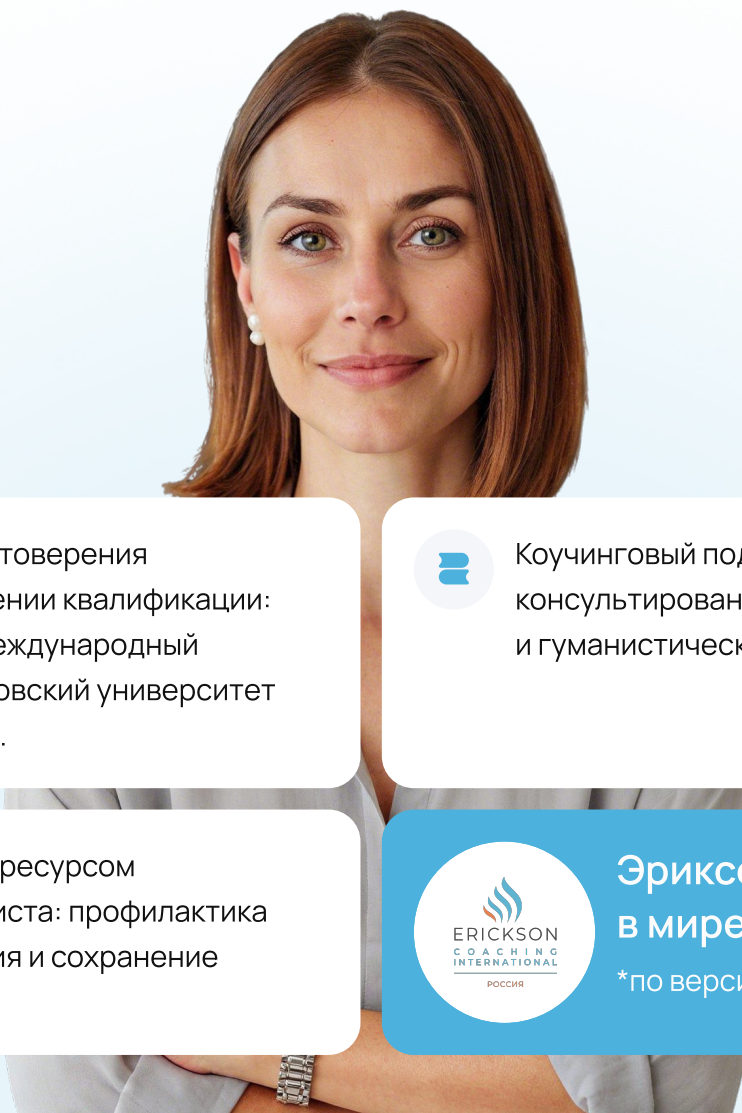
4,5 месяца

102 акад. часов

Старт 24 сентября 2026

# Профессиональные навыки консультирования: *от коучинга к психологическим техникам*

Программа для специалистов в сфере здоровья, объединяющая коучинговый подход и прикладные психологические инструменты.



Два удостоверения о повышении квалификации: УОМ и Международный Эриксоновский университет коучинга.



Коучинговый подход: консультирование, арт-терапия и гуманистический гипноз.



Работа с ресурсом специалиста: профилактика выгорания и сохранение границ.



**Эриксон №1  
в мире**

\*по версии ICF

# Профессиональные навыки консультирования: *от коучинга к психологическим техникам*

Программа разработана для выпускников и студентов УОМ, нутрициологов, health-коучей и всех специалистов, которые сопровождают клиентов по теме физического и ментального здоровья



## Консультирование и коучинг

Научитесь вести сессии в коучинговом стиле и применять техники психологического консультирования, чтобы выстраивать доверительные отношения с клиентами, работать с сопротивлением и повышать мотивацию на достижение результата.



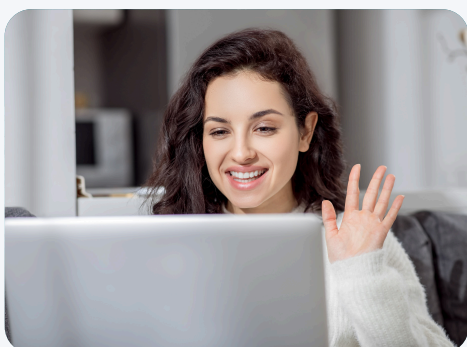
## Методы психологии

Освойте техники когнитивной-поведенческой терапии, гуманистического гипноза, арт-терапии и применения метафорических ассоциативных карт, чтобы эффективно работать с запросами клиентов.



## Развитие специалиста

Сможете глубже осознавать себя как специалиста, понимать свою мотивацию, сильные и слабые стороны. Разберетесь, как предотвращать выгорание и удерживать профессиональные границы в работе с клиентами.



## Практика

Программа ориентирована на практику. 4,5 месяца вы будете проходить онлайн-занятия, отрабатывать навыки на реальных случаях клиентов, проходить демо-сессии и сессии работы в тройках под руководством тренера и поддержкой личного тьютора.

# О коучинговой траектории программы, которую проводит Международный Эриксоновский университет

## Что такое коучинг?

Коучинг — это партнерство с клиентом, которое стимулирует мыслительные и творческие процессы, вдохновляющие клиентов на максимальное раскрытие личного и профессионального потенциала.

## Коучинг в цифрах

- **70%** людей отмечают, что коучинг улучшил их карьеру и отношения
- **47%** людей заметили снижение уровня эмоционального истощения и выгорания
- у **37%** повысилась удовлетворенность жизнью и ощущение счастья

## Международный Эриксоновский университет — мировой лидер в обучении коучинг

Более 20 лет аккредитован международной федерацией коучинга (ICF). Является членом Союза развития потенциала человека. Университет проводит полное обучение коучингу по программе Master Certified Coach всех уровней.

## Эриксон №1 в мире

\* по версии ICF - самой влиятельной независимой Международной Федерации коучинга



## Обучение коучингу — ваша инвестиция в устойчивое развитие карьеры

Профессия коуч официально включена в общероссийский классификатор профессий. С 1 января 2026 года, под кодом 201869 – размещена профессия «Коуч». Это значит, что все больше организаций будут использовать коучинг для решения управленческих и бизнес-задач.

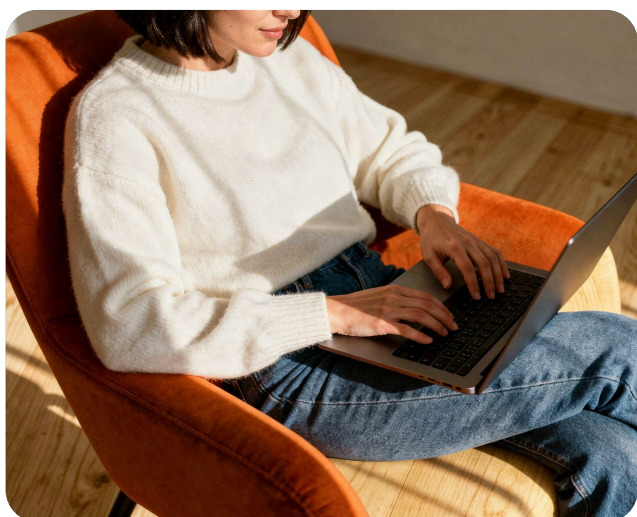
# Для кого подойдет программа?



01

## Уже работаете с клиентами,

но замечаете, что клиент «понимает, но не делает», рекомендации не внедряются, сложно работать с сопротивлением клиента и откатами.



02

## Чувствуете, что не хватает структуры консультации,

работа идет «на ощущениях», вы не до конца уверены в своих действиях.



03

## Хотите перейти от советов к системной работе,

удерживать клиента в процессе, работать глубже, не выходя за рамки компетенции.

# Одно из главных преимуществ программы – погружение в коучинговый стиль ведения консультаций

Коучинг – это особый вид развивающей практики в форме партнерского диалога, стимулирующего мыслительные и творческие процессы, направленные на максимальное раскрытие личного и профессионального потенциала людей на достижение их целей

Программа поможет перейти от интуитивной практики к системной работе с клиентом, с понятной структурой, инструментами и прогнозируемым результатом.



# Как изменится ваша практика



## До обучения

- 01 Проводите консультации интуитивно и часто сомневаетесь, правильно ли вы выстроили сессию и выбрали подходящий инструмент для работы с запросом клиента.
- 02 Клиенты формулируют размытые цели, а в процессе работы могут терять мотивацию или возвращаться к состоянию «ничего не получается».
- 03 В практике есть отдельные техники, но не всегда понятно, какие методы лучше использовать в конкретной ситуации и как работать с глубинными убеждениями клиента.
- 04 В работе бывает сложно удерживать профессиональную дистанцию, из-за чего появляется ощущение личной ответственности за результаты клиента.
- 05 После консультаций остается усталость, накапливается напряжение, и не всегда понятно, как восстановить ресурс и не допустить профессионального выгорания.



## После обучения

- 01 Ведете сессии по коучинговому протоколу, уверенно подбираете психологические и коучинговые инструменты под запрос клиента и этап изменений – от постановки цели до достижения результата.
- 02 Формулируете цели, которые ведут к реальным изменениям, и помогаете клиенту выходить из состояния «неудачи», возвращая мотивацию и приверженность работе.
- 03 Используете набор психологических инструментов: дневники для работы с когнитивными искажениями, техники гипноза и метафорические ассоциативные карты для глубокой проработки запросов и изменения убеждений клиента.
- 04 Соблюдаете профессиональные границы, работаете с клиентами без чувства вины.
- 05 Используете инструменты саморегуляции до и после консультаций, распознаете признаки профессионального выгорания и поддерживаете собственную психологическую устойчивость в долгосрочной практике.

# Как устроено обучение

## 01 Зачисление

Поступаете на программу.  
Присоединиться к программе можно только до начала первых занятий.

## 02 Онлайн-занятия

Изучаете теоретические занятия и получаете новые знания. Доступ к программе и ко всем материалам останется у вас на год после завершения программы.

## 03 Практика

Проходите практические занятия в тройках под руководством ассистентов тренера, изучаете демо-сессии, и получаете поддержку тьюторов, чтобы сформировать профессиональные навыки.

## 04 Обратная связь

Задаете вопросы и получаете расширенные разборы от экспертов — опытных и практикующего специалистов.

## 05 Полезные материалы

Изучаете презентации, чек-листы и гайды для работы с клиентами.

## 05 Итоговая аттестация

Проходите итоговое тестирование и проверку соответствия посещаемости, чтобы получить два удостоверения о повышении квалификации от УОМ и Международного Эриксоновского Университета коучинга.

Если вы успешно проходите обучение на программе и желаете дальше развиваться в рамках коучинговой траектории, вы можете получить перезачет первого модуля в Международном Эриксоновском университете.

24 сентября 2026 – 28 февраля 2027

Онлайн

4,5 месяца

2 модуля

102 академ. часов

# Программа обучения

Занятия проходят по вторникам, четвергам и субботам с 12:00 по московскому времени.



\*Обращаем ваше внимание: УОМ оставляет за собой право на изменение тем, спикеров и дат модулей согласно образовательной траектории программы

## Основы коучинга

В первом модуле вы освоите коучинг как современный и востребованный стиль сопровождения клиента в теме питания, контроля веса и поддержке здоровья. Научитесь выстраивать доверие к вам как к специалисту, задавать правильные вопросы для мотивации клиента и проводить консультацию по четкой структуре. От контракта и постановки SMART-цели до обратной связи и первых действий клиента по изменению жизни. Вы освоите активное слушание, работу с когнитивными искажениями и техники, которые помогают переводить жалобы в конкретный запрос. В результате вы получите понятный алгоритм проведения коуч-сессии, который помогает быстрее приводить клиента к измеримым изменениям.

### Коучинг как новый стиль работы с клиентами

- Популярность коучинга в 21 веке: почему этот подход становится стандартом взаимодействия с клиентами
- Цели, принципы и эффективность коучинга в работе с клиентами
- Ключевые отличия коучинга от других методов консультирования
- Четыре шага ведения консультаций в коучинг-стиле

### Навыки построения доверия с клиентами

- Природа создания доверительных отношений
- Методы коучинга в консультациях в сложных ситуациях
- Три типа клиентов: как переводить от жалоб к вовлеченности
- Принцип разделения ответственности между специалистом и клиентом
- Три уровня слушания для глубокого понимания запроса

### Первый навык коучинга – эффективные вопросы

- Как направить клиента к ориентации на цели и результаты посредством вопросов
- Переход от роли эксперта к позиции коуча
- Технология задавания эффективных вопросов: польза открытых вопросов
- Вопросы для построения результата, развития видения и повышения мотивации
- Ключевые аспекты формулировки результата

### Вопросы по логическим уровням

- Иерархия вопросов: структура, соответствующая восприятию мозга
- Переход от общего плана (helicopter view) к детальным шагам
- Структура убеждения с использованием логических уровней
- Как логические уровни помогают оптимизировать затруднения в выполнении запланированных шагов

### Структура коучинговой сессии

- Три элемента эффективной коучинг-беседы
- Эффективный контракт, временные рамки, SMART-цели
- Как правильно сформулировать цель на встречу: приемы и закономерности
- Когда необходимо возвращать клиента к контракту
- Использование шкалы для прояснения целей и повышения мотивации
- Процедуры построения ресурсов: инструменты видения будущих достижений
- Системность: метафора «матрешки» и ее использование при работе с клиентами

## Обратная связь для создания приверженности

- Механизмы восприятия неудачи
- Как развить у клиента оценку собственной продуктивности
- Связь между результатами и поведением клиента
- Как быстро выходить из рамки неудачи

## Позиция коуча в работе с людьми

- Структура коучингового диалога: начало, середина, конец
- Эффективная коуч-сессия один на один
- Чудесные вопросы и форматы «как если бы»
- Переход от ясных целей к результативным действиям
- Использование формата самооценки и контрольного списка успехов
- Завершение беседы и планирование первых шагов

## Модуль 2

8 декабря 2026 - 28 февраля 2027

## Инструменты психологии для помогающего специалиста

Во втором модуле вы перейдете от базовой структуры сессии к глубокой психологической работе с сопротивлением, срывами и снижением мотивации клиента. Модуль даст систему диагностики, инструменты когнитивно-поведенческой терапии, технику «Ситуация, мысль, эмоция, реакция». Методики повышения личностных ресурсов, арт-подходы, метафорические ассоциативные карты. Отдельный блок посвящен профессиональным границам, долгосрочному сопровождению и профилактике выгорания специалиста. В результате вы сможете помогать клиенту проходить сложные этапы изменений, выстраивать длительную, устойчивую работу без потери собственного ресурса.

### Стратегия развития специалиста

- Чем живое сопровождение принципиально отличается от ИИ и шаблонных решений
- Как формулировать ценность своей работы для клиента
- Аргументация долгосрочного формата сопровождения
- Как структурировать и упаковывать свое предложение

### Роль и границы помогающего специалиста

- Границы компетенции нутрициолога/хэлс-коуча и отличия от психотерапии
- Красные флаги и алгоритм маршрутизации клиента
- Контракт и ответственность клиента
- Кейсы: где проходит граница между поддержкой и терапией

### Типы клиентов и как с ними работать

- Типичные стратегии поведения в теме здоровья: перфекционизм, избегание, эмоциональная реактивность, контроль, позиция «жертвы обстоятельств»
- Работа с установками: анализируем «я не такой человек» и страх потери привычного образа себя
- Переход от «я худею» к «я человек, который заботится о себе»
- Базовый алгоритм диагностики психологического портрета через интервью и наблюдение

## **Почему клиент знает, но не делает**

- Почему знания не приводят к действиям
- Природа срывов и падения мотивации
- Вторичные выгоды и страх изменений
- Роль когнитивного диссонанса в сопротивлении изменениям
- Нейропсихология привычек: дофаминовая мотивация и дофаминовая петля
- Почему запреты усиливают тягу и резкие изменения дают откат

## **Практическая встреча: диагностика**

- Демо-сессия: показ техники в реальном времени
- Работа в тройках: диагностика и умение понимать вторичные выгоды клиента

## **Базовые инструменты КПТ для специалиста**

- Основной принцип КПТ и логика ее применения в консультировании
- Модель «мысли — эмоции — поведение»: базовая схема анализа
- Типичные когнитивные искажения в теме тела, веса и здоровья
- Какие убеждения поддерживают срывы и тревогу

## **Техника СМЭР как центральный инструмент**

- Пошаговый разбор структуры и логики техники
- Последовательность использования в консультации
- Ситуации максимальной эффективности техники
- Работа с реальными запросами: срывы, тревога «вдруг не получится», самокритика, перфекционизм
- Как переводить эмоциональную реакцию в осознанный выбор поведения

## **Практическое занятие: СМЭР**

- Демо-сессия: отработка техники на одном из участников
- Работа в тройках: практическое применение алгоритма в малых группах

## **Техники внушения без манипуляции**

- Применение эриксоновского гипноза в консультировании: прямые и косвенные внушения
- Открытые, скрытые и невербальные формы влияния
- Речь как инструмент: формулировки, паузы, темп, интонации
- Когда описанные техники будут максимально полезны
- Этические ограничения и ситуации, когда техники не применяются
- Разница между этичной мотивацией и манипулятивным воздействием

## **Практическая встреча: внушение**

- Демо-сессия: показ техник в реальном времени
- Работа в тройках: отработка навыков в малых группах

## **Ресурсные техники**

- Алгоритм перевода клиента в ресурсное состояние
- Гуманистический гипноз: применение, плюсы и особенности подхода
- Короткие медитации под запрос: создание персонализированных практик
- Как встраивать внушение в медитацию без нарушения границ
- Разработка индивидуального мини-консультирования в коучинговом формате ресурсной техники
- Самогипноз для специалиста: техники восстановления после работы с клиентами
- Ситуации эффективности и границы применения ресурсных техник

### **Практическая встреча: ресурсы**

- Демо-сессия: показ ресурсных техник в реальном времени
- Работа в тройках: отработка консультации в коучинговом формате в малых группах

### **Арт-инструменты и образное мышление**

- В каких случаях целесообразно использовать арт-методы
- Техники работы с образом тела клиента
- Психологическое значение пищевых предпочтений и ритуалов
- Визуализация внутреннего конфликта через образ и метафору
- Когда арт-инструменты будут максимально эффективны

### **Поиск ресурса через МАК-карты**

- Правила экологичного использования метафорических карт
- Алгоритм выхода на ресурсное состояние через МАК
- консультации в коучинговом формате расширения восприятия ситуации: смена угла зрения
- Как не интерпретировать за клиента, а сопровождать его процесс
- Когда техники с МАК будут максимально полезны

### **Практическая встреча: МАК**

- Демо-сессия: показ работы с картами в реальном времени
- Работа в тройках или мастермайн: отработка техник / обмен интерпретациями

### **Как выстроить долгосрочное сопровождение клиента**

- Этапы пути клиента: задачи и цели каждого этапа взаимодействия
- Алгоритм выбора техник для разных стадий работы
- Способы ре-вовлечения при снижении активности
- Методы мониторинга и корректировки стратегии
- Работа со злостью клиента, переносом, спасательством, раздражением
- Модель удержания авторитета без давления и манипуляций

### **Практическое занятие: планирование**

- Мастермайн: разработка программы на 1–2 месяца для клиента с заданными вводными

### **Как не выгорать и сохранять ресурс**

- Личные триггеры истощения в помогающей практике
- Индивидуальный набор техник восстановления
- консультации в коучинговом формате работы с эмоциональным истощением после сложных клиентов
- Способы настройки до и после консультации
- Навыки удержания здоровых границ в работ

## **Итоговая аттестация**

Студенты сдают итоговое тестирование в личном кабинете для получения удостоверения о повышении квалификации от УОМ и Международного Эриксоновского Университета коучинга.

# Образовательные результаты

После программы вы перейдете **от интуитивной работы к осознанной практике** консультирования.

Вы начнете понимать, что происходит в каждой точке сессии, и **сможете управлять процессом**, а не реагировать на поведение и состояние клиента.



## Проводить консультацию в коучинг-стиле

по структурированной консультации в коучинговом формате: контракт → исследование → действия → обратная связь.



## Формулировать цели по SMART

и переводить жалобы клиента в конкретные, измеримые шаги.



## Применять технику СМЭР

для работы с когнитивными искажениями в теме питания, веса и здоровья.



## Подбирать психологические инструменты

(КПТ, МАК, арт-техники, эриксоновские приемы) под этап работы и запрос клиента.



## Распознавать «красные флаги»

и корректно маршрутизировать клиента к психологу/психотерапевту.

# Что вы сможете делать в своем профессиональном развитии?

- 01 Удерживать профессиональные границы и разделять ответственность с клиентом без чувства вины.
- 02 Применять инструменты саморегуляции, самогипноз, мини-медитации, консультации в коучинговом формате переключения для профилактики выгорания.
- 03 Выстраивать долгосрочное сопровождение: отслеживать прогресс, возвращать клиента в процесс при снижении мотивации.

После программы вы

- ✓ Понимаете, как устроен процесс изменений клиента.
- ✓ Уверенно ведете консультации.
- ✓ Не теряетесь в сложных ситуациях.
- ✓ Умеете работать с сопротивлением и мотивацией.
- ✓ Выстраиваете долгосрочную работу.
- ✓ И главное – перестаете работать «на интуиции».

## Программа повышения квалификации

Онлайн

4,5 месяца

2 модуля

102 академ. часов

# Преподаватели программы



\*Обращаем ваше внимание: YOM оставляет за собой право на изменение тем, спикеров и дат модулей согласно образовательной траектории программы



## Михаил Гаврилов

Сооснователь и научный руководитель УОМ. Психиатр, психотерапевт. Врач функциональной медицины (IFM), диетолог-нутрициолог.



## Алина Светлова

Профессиональный сертифицированный коуч PCC ICF. Ведущий преподаватель Международного Эриксоновского Университета коучинга. Выпускница Kingston University, USA.



## Анна Беженар

Руководитель отдела тьюторов и научный консультант УОМ. Клинический Нутрициолог и health-коуч. Наставник начинающих специалистов.



## Мария Сырова

Психолог, супервизор, преподаватель когнитивно-поведенческой терапии с 14 летним опытом ведения клиентов.



## Ирина Юсупова

Психолог, health-coach, супервизор, групповой аналитик.



## Ольга Маценко

Практикующий коуч, супервизор.

# Документы об образовании

Получите два удостоверения о повышении квалификации от УОМ и Международного Эриксоновского Университета коучинга



\*Удостоверения о повышении квалификации выдается при минимум полном посещении минимум 80% занятий и успешной итоговой аттестации. В случае пропуска более 20% занятий участники получают сертификат установленного образца.

Сертификат об успешном прослушивании образовательной программы от УОМ





# Как записаться на программу?

Оставить заявку или задать любые интересующие  
вопросы вы можете на нашем сайте



[uom.education](https://uom.education)

**UOM**