

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Тверской промышленно-экономический колледж»

Программа курса
«Я – целеустремленный студент»

Журавская Анастасия Александровна
Преподаватель, коуч

Тверь 2026

Программа курса «Я – целеустремленный студент»

Пояснительная записка

Программа курса «Я – целеустремленный студент» рассчитана на 32 часа.
Индивидуальные коуч-сессии - по желанию студента (1 раз в 2 недели).

Цель – выработка активного и осознанного отношения к учебной деятельности, выработка целеустремленности и развитие творческого мышления

Задачи

1. Повысить самооценку
2. Повысить уровень эффективности учебы и значимость обучения
3. Развить навыки самоанализа и самостоятельного принятия решений для достижения целей профессионального роста
4. Сформировать индивидуальную траекторию личностного развития
5. Актуализировать творческий потенциал студента

Календарно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
1	Знакомство. Входное тестирование	2	Введение. Что такое коучинг? Коучинг и современное образование. Знакомство. Техника «волшебный камень». Цель на предстоящие занятия. Тестирование: уровень удовлетворенности успеваемостью и достижением поставленных учебных и профессиональных целей
2	«Кто я?»	2	Музейный арт-коучинг, фото-коучинг. Инструкция к себе.
3	Чего я хочу?	2	Коллаж «Мой учебный год», арт-техника «дерево целей». 4 вопроса планирования (чему я хочу научиться? Как я пойму, что цель достигнута: почему это цель важна для меня? Какие шаги я сделаю, чтобы ее достичь?)

4	Мои ценности	2	Отражение моих ценностей в моем календаре, списки ценностей, работа с метафорическими картами
5	Моя цель	2	Модель РОСТ (GROW), техника «линия времени», модель СМАРТ, техника «Колесо развития».
6	Групповой коучинг.	2	Групповой коучинг
7	Ресурсы и помощники	2	Коллаж «Кто меня вдохновляет?», работа с цитатами
8	Как я иду к цели?	2	Музейный арт-коучинг «Моя цель»
9	Тестирование достижения целей		Тестирование: уровень удовлетворенности успеваемостью и достижением поставленных учебных и профессиональных целей
10	Развитие системного мышления	4	«Карта влияний», «Временные линии», работа с цитатами. Мой собственный закон системного мышления.
11	Ресурсы и препятствия на пути достижения цели	2	Техника «Мечтатель. Критик. Реалист».
12	Групповой коучинг. Тестирование	2	Групповой коучинг. Уровень удовлетворенности успеваемостью и достижением поставленных учебных и профессиональных целей
13	История успеха		Работа с цитатами. Написание своей истории успеха (сказкотерапия).
14	Подведение итогов семестра		Совместное подведение итогов семестра в творческой атмосфере. Техника «Сценарий фильма».
15	Деловая игра «Личный бренд»		Ценности, цели и пошаговый план их достижения – как элементы личного бренда
16	Итоговое тестирование	2	Уровень удовлетворенности успеваемостью и достижением поставленных учебных и профессиональных целей. Групповой коучинг
Всего:		32 часа	

Варианты занятий для студентов 1 курса

1. «Что делать, если не знаешь, куда идти дальше»
Формат: как выбрать направление, если всё размыто.

Структура:

«Кто сейчас не понимает, что дальше?»

Упражнение:

«3 варианта будущего»
каждый пишет:

если бы не боялся

если бы было проще всего

если бы было интересно

Выбор:

«что из этого откликается хотя бы на 10%»

Итог:

«один маленький шаг на неделю»

2. «Как выжить и не потерять себя, когда ты в ситуации, которую не выбирал»
Формат: как найти хоть немного свободы, даже если кажется, что её нет.

Структура:

«где у меня есть 5% выбора?»

«что я могу сделать, чтобы стало чуть легче/интереснее/моим?»

«Где у меня вообще есть выбор, хоть маленький?»

— в работе

— в учёбе

— в сегодняшнем дне

«что я могу изменить на 1%?»

«Как почувствовать, что ты не застрял/а»

«Где у тебя уже есть движение, даже если кажется, что его нет»

упражнение:

«Где я уже не там, где был/а год назад?»

— «в чём ты стал чуть опытнее?»

— «что стало привычнее?»

— «где ты уже справляешься лучше?»

«Если движение уже есть — куда оно может продолжиться на 1%?»

3. «Я хочу, но не делаю»

Формат: почему я откладываю и как начать без насилия над собой.

Упражнение:

«чего я избегаю и почему»

«какой минимальный шаг (настолько маленький, что глупо не сделать) я могу сделать»

4. «Мне страшно проявляться»

Формат: как сделать первый шаг, когда страшно.

5. «Я выгорел/а ещё до начала»

Формат: как не выгореть, когда всё только начинается.

6. «Что делать, если не знаешь, куда идти»

Формат: как найти опору и сделать первый шаг.