

## ЕЛЕНА ДЁМУШКИНА



- **Индивидуальный предприниматель**
- **Бизнес-психолог, коуч руководителей высшего звена, коуч команд**
- **Бизнес-тренер, ментор и супервизор**
- **Эксперт в области развития потенциальности и талантов людей и команд**
- **Магистр психологии НИУ ВШЭ**
- **Член Ассоциации бизнес-психологов России**
- **Член Ассоциации русскоязычных коучей (АРК)**

*Tel: +7-905-705-43-03*

[elena.v.demushkina@gmail.com](mailto:elena.v.demushkina@gmail.com)

<https://elenademushkina.ru>

В основе практики и профессионального опыта Елены лежат знания высшего экономическо-математического и психологического образования, более 12-ти лет работы в финансовом подразделении одной из крупнейших нефтяных компаний России («ЛУКОЙЛ»), более 5 000 проведённых часов коучинга, менторинга и супервизий с клиентами, более 10 000 часов работы с группами и командами.

17 лет практики в сфере развития человеческого потенциала, опыта в роли личного коуча руководителей высшего звена, первых лиц компаний.

### **Темы и направления в работе**

**Ведущая тема Елена:** развитие внутренней свободы людей, работа с их ценностями, глубинными смыслами, созидающей силой и уникальностью внутреннего мира.

- Развитие эмоционального интеллекта: работа с осознанностью, личной энергией и внутренней силой руководителя/команд в условиях изменений;
- Развитие духовного интеллекта: формирование личной модели руководителя/команд, исследование лидерских стратегий с уровня ценностей, я-идентификации, смыслов, миссии и видения;
- Работа с эффективным стилем управления руководителя, выстраивание эффективных коммуникаций с партнерами, сотрудниками и руководителями;
- Развитие управленческих и менеджерских компетенций в период подготовки и/или адаптации к следующей топовой позиции (по факту проведенной оценки в том числе);
- Исследование и проработка стратегий прорыва и создания нового уровня успеха лидера/руководителя в личной жизни, жизни команды и/или бизнесе;
- Работа с «завалами» - с конфликтами, с кризисными ситуациями, нехваткой времени, управление состояниями (создание личной системы практик саморегуляции).
- Сопровождение управленческих команд: сессии командного коучинга и стратегического планирования.
- Авторские программы: Психология для руководителей: «Внутренняя свобода», «Статусы и ранги», «10 уроков коучу от Executive-клиента».

Примеры запросов Заказчиков:

**Лидерство:**

- Выход на следующий уровень управленческого мастерства
- Перестройка стратегий мышления в связи с новой позицией/коллективом/ локацией
- Новое назначение: ограничивающие убеждения, страхи, риски и вызовы
- Развитие эффективного стиля лидерства в новых условиях
- Создание личной поведенческой модели «Я – вдохновляющий Руководитель-Наставник»
- Развитие лидерских и управленческих компетенций по результатам ассессмента

**Развитие команд:**

- Доверие: возможно ли? Эффективная коммуникация с командой
- Команда мечты: как создать высокоэффективную команду?
- Трансформация лидерского стиля – как людей развивать, мотивировать и вдохновлять?
- Трансформация коллектива: от конфликтов к командности
- Новые подходы в раскрытии потенциала команды
- Развитие мастерства работы с ценностями команды

**Наследие:**

- Бизнес как дело жизни: поиск новых способов «оставить след»
- Ради чего большего продолжать дело?
- Масштабирование и выстраивание нового ландшафта бизнеса
- Поиск новых ролей и смысла в жизни после достижения поставленных целей
- Менеджмент служения – развитие светлой силы лидерства

**Уровень персонала:**

1. Первые лица компаний, руководители высшего звена
2. Сотрудники с высоким потенциалом (HiPo), включенные в программы развития лидерских качеств
3. Владельцы бизнеса
4. Индивидуальные предприниматели

**Клиенты**

Как Executive-коуч, Бизнес-ментор и Бизнес-тренер Елена работает с самого начала коучинговой практики с первыми лицами, руководителями и собственниками компаний в различных отраслях экономики: банковская сфера, топливные компании, лизинговые компании, производственные компании, в том числе, тяжёлая металлургия, а также IT, фарма, MLM-сегмент, индустрия красоты и fashion (НЛМК, Газпром, Первая Портвая, Норникель, Сбербанк, СберЛизинг, Метро, ABBVIE, Леруа-Мерлен и др.).

**Форматы работы**

Более 17 лет практики ведения очных групп и более 5 лет опыта работы в он-лайн формате (zoom) с группами от 4-80 человек.

Индивидуальный коучинг (он-лайн)  
Бизнес-менторинг (он-лайн)  
Супервизия (он-лайн)  
Коучинг команд (по запросу)  
«Теневой» коучинг (офф-лайн)  
Стратегические сессии (по запросу)  
Психологическое консультирование в формате психокатализа (он-лайн)  
Обучение навыкам стрессоустойчивости и саморегуляции (он-лайн)  
Классический навыковый тренинг (по запросу)  
Публичные/мотивационные выступления (по запросу)

### **Подход в работе**

Сочетание 12-летнего опыта «бизнес-жизни» Елены в крупном бизнесе, осуществление многомиллиардных финансовых проектов в команде, понимание бизнес-процессов компаний изнутри, понимание уровня и масштаба, решаемых её клиентами задач; многолетняя работа в технологии системного Эриксоновского коучинга, направленного на поиск решения; исследование психологии личности, ресурсности эмоционального интеллекта, развитие системы практик саморегуляции и фокус Елены на личном развитии себя как человека и профессионала, создают для клиента широкое поле реализации своего потенциала в решении поставленных задач. В индивидуальной и групповой супервизионной работе Елена также опирается на метод психокатализа д.пс.н. А.Ф.Ермошина и подход процессуально-ориентированной психологии А.Минделла.

В своей работе Елена руководствуется Профессиональными этическими принципами бизнес-психолога Ассоциации бизнес-психологов России, а также Этическим Кодексом Международной Федерации коучинга. Основой коучингового стиля Елены является человеко-центрированный подход, основанный на идеи человека как целостной системы и принципах человечности, доверия собственной природе, открытости, партнёрства и силы внутреннего потенциала.

### **Опыт работы**

С апреля 2025:

- коуч руководителей высшего звена, коуч команд, бизнес-ментор и тренер, супервизор внутренних коучей компаний, бизнес-психолог.
- внешний консультант (коуч, супервизор) в составе проектных команд по сопровождению трансформаций бизнес-процессов производственных компаний;
- внешний коуч в рамках программ компаний по развитию управленческих и/или лидерских навыков руководителей;
- ведущая авторских программ по психологии для руководителей и коучей «Внутренняя свобода», «Статусы и ранги», «10 уроков коучу от Executive-клиента».

2010 – апрель 2025 гг. – приглашённый эксперт – старший тренер Международного Эриксоновского Университета коучинга, г.Москва, Россия по обучению:

- профессиональных коучей в рамках курса «Наука и искусство трансформационного коучинга» в г.Москве.
- профессиональных коучей в рамках курса «Наука и искусство трансформационного коучинга» в регионах: г.Новосибирск, г.Казань, г.Краснодар, г.Пермь, г.Ростов-на-Дону, г.Иркутск, г.Чита, г.Санкт-Петербург.
- руководителей компаний и организаций по курсу «Коучинг в управлении» в г.Москве, г.Ярославль, г.Краснодар, г.Ростов-на-Дону, г.Екатеринбург.

2020-2023г. – приглашённый преподаватель Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», магистерская программа «Психология в бизнесе». Чтение авторских курсов по командному коучингу и Executive-коучингу для студентов программы.

2020 г. – участие в проекте по адаптации и проведению 3-4-х-дневных курсов Международного Эриксоновского Университета коучинга, г.Москва, Россия в формате он-лайн.

С 2020 г. – ведущий тренер курса «Наука и искусство майндфулнесс» Международного Эриксоновского Университета коучинга, г.Москва, Россия.

2019 г. - магистр психологии. Защита магистерской диссертации по теме «Влияние практик осознанного внимания (mindfulness) на качество работы профессионального коуча». Полученные в ходе исследования инструменты и знания включает в свою работу Тренера по практикам осознанности, Коуча и Супервизора.

С 2018 – по н.в. – внешний консультант (коуч, супервизор) в составе проектных команд по сопровождению трансформаций бизнес-процессов производственных компаний.

С 2015 г. - автор и ведущая мастерских и супервизионных курсов «Внутренняя свобода коуча: как соединиться со своей силой» и «Статусы и ранги».

С 2013 г. – ментор и супервизор программы подготовки профессиональных коучей к международной сертификации «Coach Mastery»

С 2011г. – участие в разработке программы Coach Mastery подготовки профессиональных коучей к международной сертификации по стандартам ICF.

2010 – 2019гг. - со-организатор международных обучающих проектов в г.Москва, Россия и руководитель корпоративных проектов Международного Эриксоновского Университета коучинга, г.Москва, Россия.

2009 г. по н.в. – Индивидуальный предприниматель в сфере психологического и бизнес-консультирования в формате коучинга:

- Индивидуальный коучинг руководителей высшего звена.

с 2005 г. – интеграция коучинговых инструментов и подхода в работу проектных команд.

1994-2007гг. – ОАО «ЛУКОЙЛ», специалист, менеджер финансовых проектов Казначества

### **Высшее образование**

|                                                               |                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2017-2019                                                     | <b>Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»</b> , магистерская программа «Психология в бизнесе»                                                                            |
| Специальность:                                                | Психолог<br>Магистр психологии. Магистерская диссертация «Влияние практик осознанного внимания (mindfulness) на качество работы профессионального коуча».                                             |
| 1990-1995                                                     | <b>Государственная Академия Народного хозяйства им. Г.В.Плеханова</b> , г.Москва (переименована в «Российская Экономическая Академия им. Г.В.Плеханова»)                                              |
| Специальность:                                                | Экономическая кибернетика                                                                                                                                                                             |
| Квалификация:                                                 | Экономист-математик                                                                                                                                                                                   |
| <b><u>Профессиональная переподготовка</u></b>                 |                                                                                                                                                                                                       |
| 2005-2007                                                     | <b>НОУ ДПО «Институт коучинга»</b> , г.Санкт-Петербург                                                                                                                                                |
| Специальность:                                                | Программа профессиональной переподготовки «Психологическое консультирование (коучинг)» с правом ведения профессиональной деятельности в сфере психологического и организационного консультирования    |
| <b><u>Повышение квалификации по коучингу и психологии</u></b> |                                                                                                                                                                                                       |
| 2024                                                          | <b>Центр Елены Челокиди</b> , г.Москва, Россия                                                                                                                                                        |
| Специальность:                                                | Командный коучинг                                                                                                                                                                                     |
| 2023-2024                                                     | <b>Центр Психокатализа Андрея Ермошина</b> , г.Москва, Россия                                                                                                                                         |
| Специальность:                                                | Программа дополнительной профессиональной подготовки в области психотерапии и психологического консультирования по специальности «Соматопсихология и психокатализ»<br>Соматопсихология и психокатализ |
| 2023                                                          | <b>Центр Нины Тарасовой</b> , г. Новосибирск, Россия                                                                                                                                                  |
| Специальность                                                 | Программа «Стратегическая сессия от «А» до «Я»»<br>Ведущий стратегических сессии                                                                                                                      |
| 2022                                                          | Сдача квалификационных экзаменов на высшую категорию Мастер-коуча по международным стандартам MCC ICF (Master Certified Coach, International Coach Federation)                                        |
| Специальность:                                                | <b>Erickson College International, Vancouver, Canada</b>                                                                                                                                              |
| 2018-2020                                                     | Обучение и стажировка на ведущего тренера курса «Наука и искусство майндфулнесс»                                                                                                                      |
| Специальность:                                                |                                                                                                                                                                                                       |
| 2020                                                          | <b>Учебный центр им. Н.П.Бехтеревой</b> , г.Санкт-Петербург, Россия                                                                                                                                   |
| Специальность:                                                | Супервизия                                                                                                                                                                                            |
| 2019, 2021                                                    | <b>Coaching and Mentoring International, UK</b>                                                                                                                                                       |
| Специальность:                                                | (Центр Елены Челокиди, г.Москва, Россия)<br>Коуч руководителей высшего звена и первых лиц, Бизнес-ментор (Executive-coach, Business Mentor)                                                           |
| 2018                                                          | <b>Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»</b> . Курс по психологии экстремальных состояний д.пс.н. В.П.Серкина в рамках программы по магистратуре                        |

Психолог

Специальность: **International School of Process Work Russia.** (г.Москва, Россия)  
Основы ведения процессуальной работы  
**2015-2016** Психолог

Специальность: **Erickson College International, Vancouver, Canada** (Международный  
Эриксоновский Университет коучинга, Представительство в России и  
**2008-2014** странах СНГ, г.Москва)  
Сертифицированный бизнес-тренер, сертифицированный коуч,  
командный коуч, семейный коуч

Специальность:

**Формы сотрудничества:**

- Индивидуальный предприниматель
- Проектная работа