



## Studieplan 2009/2010

### Ledelsesbasert Coaching, grunnleggende - Solid Utvikling

Hovedmålsetting for studiet:

- Å bevisstgjøre og (videre)utvikle deltakernes kunnskaper, ferdigheter og holdninger i coaching på individnivå innefor deltakernes egen arbeidsramme.

Delmålsettinger:

- Å gjøre seg kjent med det teoretiske og faglige grunnlaget for coaching.
- Å utvikle bevissthet omkring seg selv som coach og hvordan utforme egen personlige coachingrolle.
- Å utvikle bevissthet om etiske spørsmål i coaching.
- Å utvikle bevissthet i forhold til utøvelse av coaching i en ledelsesbasert kontekst.
- Å igangsette konkrete og praktiske treningsaktiviteter gjennom studiet som forsterker læringsprosessen.

#### Faglig innhold

##### Samling 1: E tablering av coaching-fundamentet

Hovedmål er å gi deltakerne et faglig og praktisk grunnlag for utøvelse av coaching. Etter gjennomført samling skal deltakerne være i stand til å praktisere coaching i en til en-relasjon.

Temaer, bl.a.:

- Hva er coaching
- Verdier, menneskesyn og etikk i coaching
- Basisferdigheter i coaching
- Etablering av treningsplan basert på aksjonslæringsprinsipper



## Mellomperiode 1

- Lage treningsplan, gjennomføre trening i forhold til plan. Skrive logg som tas med til neste samling for videre coaching.

## Samling 2: Fordyping i sentrale coaching-ferdigheter og -emner

Hovedmål er å gi deltakerne en dypere faglig forståelse i viktige coaching-emner og trene videre på viktige coaching-ferdigheter. Det vil også bli satt fokus på coaching i en ledelsesbasert kontekst.

Temaer bl.a.:

- Struktur i coaching, GROW
- Kommunikative nøkler
- Visuell-, auditiv- og kinestetisk sansepreferanse og læringsstil
- Ledelsesbasert coaching
- Coaching på coachingen

## Mellomperiode 2

- Gjennomføre treningsaktiviteter på egen arbeidsplass. Skrive logg over erfaringer fra treningen, som tas med til neste samling for videre coaching.

**Samling 3. Egen personlige coachingrolle** Hovedmål er å gi deltakerne større bevissthet omkring seg selv som coach og hvordan ta i bruk coaching i egen arbeidsrolle.

Temaer bl.a.:

- Oppsummering av viktige temaer fra de to foregående samlingene
- Coaching i ulike kontekster
- Selvcoaching / selvledelse



- Egne coaching-kvaliteter og egen coachingrolle
- Coaching på coachingen

## Yrkesmuligheter

Studiet skal (videre)utvikle deltakernes kunnskaper, ferdigheter og holdninger i coaching på individnivå. Dette skal gjøre deltakerne i stand til å coache kollegaer og medarbeidere med hensikt å frigjøre deres potensial, finne egne svar og få dem til å handle selvstendig og reflektert.

## Opptakskrav

Studiekompetanse evt. realkompetanse på samme nivå.

Etter at kurset er i gang vil de som oppfyller søknadskriteriene til studiet kunne søke om å få avlegge eksamen ved Høgskolen i Lillehammer. Dette vil det bli gitt mere informasjon om ved kursstart. NB! Det er altså ikke mulig å søke om opptak til kurset/studiet via lokalt opptak på HiL.

## Undervisnings- og læringsmetode

- Forelesninger
- Etterlesninger
- Praktisk coachingtrening på samlinger og i mellomperioder
- Lage og gjennomføre treningsplan basert på aksjonslæringsprinsippet
- Coaching på coachingen
- Føring av refleksjonslogg

## Eksamen

*Obligatoriske arbeidskrav for å gå opp til eksamen eller få utstedt deltakerbekreftelse:*

- Delta på minimum 5 av 7 samlingsdager.
- Mellomperiode 1: Lage treningsplan, som sendes faglærer for kommentering og godkjenning.
- Mellomperiode 2: Gjennomføre treningsaktiviteter og skrive logg, som tas med til samling som grunnlag for coachingtrening. Treningslogger skal på forespørsel kunne framvises for faglærer.

Eksamen er frivillig. Deltakere som tilfredsstillt arbeidskravene, men som ikke går opp til eksamen, får utstedt kursbevis.

Karakterregel: A-F

- Hjemmeeksamen med innlevering av en skriftlig oppgave på maksimum 15 maskinskrevne A4 sider (eks. forside, innholdsfortegnelse, figurer, tabeller og litteraturliste) over egen læring og



utvikling i studiet med basis i erfaringer og refleksjoner samt relevant teori.

Karakterskala: A-F

## **Heltid/ deltid**

Deltid

## **Studielengde**

6 mnd

## **Grad/ kompetanse**

Videreutdanning

## **Opptak**

Lokalt opptak

## **Kull**

2009/2010

## **Godkjenningsorgan**

Dekan på fullmakt fra AHS avdelingsstyre.

## **Godkjenningsdato**

12.03.2009



**Høgskolen  
i Lillehammer**

Lillehammer University College • hil.no

## **Emneoversikt**