



Studieplan 2010/2011

COACHING Lederutvikling for 3-1 kommunene: Coaching, selvledelse og samhandling

Hovedmålsetting:

- Å (videre)utvikle deltakernes ferdigheter i coaching samt styrke deres evne til å lede seg selv i samhandling med andre.

Deltakerne skal:

- Trene på coaching og utvikle bevissthet omkring hvordan coaching kan benyttes i lederrollen.
- Tilegne seg teoretisk innsikt og praktiske ferdigheter i selvledelse for bedre å kunne styre egen atferd og tenkemåte i lederrollen.
- Utvikle sine relasjonelle ferdigheter for bedre å kunne samhandle med andre og utnytte de muligheter som finnes i grupper og team.

Faglig innhold

Vårsemester 2007:

Før samling 1

- Individuelt: Finne sine fem viktigste fokusområder som leder

Samling 1 (1 dag)

- Coachingferdigheter og -metoder
- Atferdsmessige strategier i selvledelse
- Prioritering av fokusområder i ledelse
- Utvikling av personlig treningsplan

Mellomperiode 1 (individuelt)



- Ferdigstille treningsplan
- Gjennomføre treningsaktiviteter
- Skrive refleksjonslogg

Samling 2 (1 dag)

- Ledelsesbasert coaching
- Kognitive strategier i selvledelse
- Coaching på treningsaktiviteter
- Fylle ut MBTI-typeindikator

Mellomperiode 2 (individuelt)

- Gjennomføre treningsaktiviteter
- Skrive refleksjonslogg

Samling 3 (1 dag)

- Personlighet, selvledelse og coaching
- Tilbakemelding MBTI-typeindikator
- Stressmestring
- Coaching på treningsaktiviteter

Mellomperiode 3 (gruppe)

- Arbeid med gruppeoppgave knyttet til MBTI-teorien

Samling 4 (1 dag)

- Persontype og teamkompasset
- Effektive team
- Kommunikasjonsstiler
- Konflikter og konflikthåndtering

Mellomperiode 4 (gruppe)

- Arbeid med gruppeoppgave som forberedelse til samling 5

Høstsemester 2007



Samling 5 (3 dager)

- Teamprosesser
 - Teamcoaching
 - Relasjonelle forhold
 - Arbeid med gruppeoppgave
- Evaluerings av gruppeoppgave

Yrkesmuligheter

Studiet skal (videre)utvikle deltakernes kompetanse i coaching, selvledelse og samhandling. Dette skal gjøre deltakerne bedre i stand til å ta i bruk coaching i lederrollen. Videre skal studiet bidra til å øke deltakernes effektivitet og prestasjoner i yrkesrollen gjennom kunnskaper og ferdigheter i selvledelse og relasjonelle forhold.

Opptakskrav

Generell studiekompetanse, realkompetanse

Undervisnings- og læringsmetode

Studiet består av 5 samlinger og 5 arbeids- perioder (før første samling og mellom samlingene). I arbeidsperiodene skal deltakerne gjennomføre spesifiserte oppgaver, se punktet over om studiets innhold og oppbygging.

Det etableres læringsgrupper (5-6 deltakere) som skal arbeide sammen på samlinger og i mellomperiode 3 og 4.

Utenlandsopphold

Ikke aktuelt



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Heltid/ deltid

Deltid

Studielengde

8 mnd

Grad/ kompetanse

Videreutdanning

Opptak

Lokalt opptak

Kull

2007/2008

Godkjenningsorgan

Dekanfullmakt AHS

Godkjenningsdato

16.04.2007

Emne coaching, selvledelse og samhandling

Kode	Emnets navn	SP.	O/V *)	Studiepoeng pr. semester					
				S1(H)	S2(V)	S3(H)	S4(V)	S5(H)	S6(V)
COACHING	Coaching, selvledelse og samhandling	15	O						
Sum:				0	0	0	0	0	0

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne



Emneoversikt

COACHING Coaching, selvledelse og samhandling

Navn:

Coaching, selvledelse og samhandling

Kode:

COACHING

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Studiet skal (videre)utvikle deltakernes ferdigheter i coaching samt styrke deres evne til å lede seg selv i samhandling med andre.

Emner:

§ Coaching

§ Selvledelse

Undervisnings- og læringsmetode:

§ Forelesninger

§ Gruppe- og plenumsdialoger

§ Pratiske øvelser og treningsoppgaver

§ Føring av refleksjonslogg fra treningen

§ Arbeid i læringsgrupper

Emneier:



Arbeidskrav:

Arbeidskrav for å gå opp til eksamen eller få utstedt deltakerbekreftelse:

§ Delta på minimum 5 av 7 samlingsdager.

§ Mellomperiode 1: Ferdigstille og skriftliggjøre treningsplan. Denne vil bli kommentert og godkjent av faglærer. Gjennomføre treningsaktiviteter og skrive logg, som skal legges frem for læringsgruppa på samling 2.

§ Mellomperiode 2: Gjennomføre treningsaktiviteter og skrive logg, som skal legges frem for læringsgruppa på samling 3.

§ Mellomperiode 4: Oppgave i læringsgruppa knyttet til et nærmere angitt tema. Oppgaven vil bli utdelt på samling 4. Gruppa lager et felles notat som svar på oppgaven, som vil bli kommentert og godkjent av faglærer. På samling 5 skal det arbeides videre med oppgaven.

Det blir utarbeidet egne retningslinjer for utforming av treningsplan, logger og notater.

Eksamensform:

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

· Individuelt: Hjemmeeksamen med innlevering av en skriftlig oppgave på maksimum 10 maskinskrivne 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. Evalueres til bestått/ikke bestått.

· Gruppe: På siste samling arbeider læringsgruppene videre med oppgaven fra mellomperiode 4. Oppgaven skal presenteres på samlingen og evalueres til bestått/ikke bestått.

Både den individuelle oppgaven og gruppeoppgaven skal være bestått for å få bestått eksamen.

Karaktersystem:

Bestått/Ikke bestått

Sensorordning:

Ekstern sensor brukes ikke på emnet

Semester:

Høst og vår

Lengde:

februar - oktober

Heltid/ deltid:

Deltid

Studieår:

2007



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Antall studenter:

0

Godkjenningsorgan:

Dekanfullmakt AHS

Dato for godkjenning:

18. april 2007

Emneansvarlig:

Stein Amundsen

Undervisningsspråk:

Norsk

Obligatorisk pensum:**Lærebøker:**

Sjøvoll, Endre. 2006. *Teamet. Utvikling, effektivitet og endringer i grupper*. Oslo: Universitetsforlaget. Unntatt er kapittel 14, 18, 21, 22 og epilog. (250 s.)

Wormnes, Bjørn og Terje Manger. 2005. *Motivasjon og mestring*. Bergen: Fagbokforlaget. (200 s.)

Hefter knyttet til MBT-typeteorien:

Ringstad, Halvard E. og Thor Ødegård. 1999. *Typeforståelse*. Bergen: Optimas organisasjonspsykologene. (60 s.)

Ødegård, Thor. 2005. *Coaching og type*. Bergen: Optimas organisasjonspsykologene. (35 s.)

Ringstad, Halvard E., Thor Ødegård, Atle Tidemann, Lars Asle Einarsen, Tormod Thomsen. 2001. *Teamkompasset*. Optimas organisasjonspsykologene. (42 s.)

Kompendium:

Berg, Morten Emil. 2006. Kap. 10 "Selvledelse og superledelse". I bok av samme Forfatter: *Coaching: Å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes*. Oslo: Universitetsforlaget. (20 s.)

Martinsen, Øyvind L.. 2003. "Selvledelsesmetodene". I Thompson, Geir (red.): *Selvledelse: Menneskelig kapital i det nye arbeidslivet*. Oslo: Gyldendal Akademiske. (45 s.)



**Høgskolen
i Lillehammer**

Lillehammer University College • hil.no

Sortland, Nils og Ståle Einarsen. 2000. "Mellommenneskelige konflikter: årsaker og kommunikasjonsmønstre". I: Einarsen, Ståle og Anders Skogstad (red.): *Det gode arbeidsmiljø. Krav og utfordringer*. Bergen: Fagbokforlaget. (27 s.)

Søholm, Thorkil Molly, Jacob Storch, Andreas Juhl, Kristian Dahl og Asbjørn Molly. 2006. "Introduksjon" og Kapittel 1 "Ledelsesbasert coaching". I bok av samme Forfattere: *Ledelsesbasert coaching*. København: Børsens Forlag. (56 s.)

Totalt antall sider: 735

Level of course:

Bachelor