



## Studieplan 2010/2011

### 1011 Kommunikasjon, coaching og selvledelse (kull 5)

*Studieplanen er for tiden under revidering og vil bli noe justert fram til oppstarten av kull 5.*

*Les mer om studiet på [LEDERUTVIKLINGPROGRAMMET LUPOS SINE EGNE NETTSIDER](#).*

#### Faglig innhold

Hovedtema 1: Coaching skal gi deltakerne kompetanse i å gjennomføre coaching i en-til-en- og gruppesammenheng, og inneholder følgende områder:

- Faglig og teoretisk grunnlag for coaching, historiske røtter, sammenheng med andre hjelperoller
- Basisforutsetninger for coaching, menneskesyn, verdier, tankesett, etiske problemstillinger
- Coachingrelasjonen
- Ferdigheter og virkemidler i coaching
- Struktur, metodikk og gjennomføring av coachingprosessen og – samtalen
- Ledelsesbasert coaching, muligheter og fallgruver/dilemmaer
- Egen coachingrolle

Læringsmål: Coaching skal (videre)utvikle deltakernes kunnskaper, ferdigheter og holdninger innen coaching. 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 i yrkesrollen. Coaching blir satt inn i en ledelsesmessig og organisatorisk ramme.

Hovedtema 2: Selvledelse skal gi deltakerne praktiske metoder og strategier til å lede seg selv, og inneholder følgende områder:

- Faglig og teoretisk grunnlag for selvledelse
- Verdier og mening
- Atferdsmessige strategier
- Naturlige belønninger og indre motivasjon
- Kognitive strategier
- Å lede andre til å lede seg selv (såkalt superledelse)
- Egen selvledelse

Læringsmål: Selvledelse skal (videre)utvikle deltakernes praktiske ferdigheter i å lede seg selv for å bedre egen effektivitet, struktur og motivasjon i arbeidet.



Hovedtema 3: Organisasjonspsykologi skal belyse aktuelle problemstillinger på arbeidsplassen med utgangspunkt i psykologisk teori fra områdene:

- Ulike perspektiver på ledelse
- Personlighet
- Motivasjon
- Kognitive prosesser
- Emosjoner
- Kommunikasjon
- Grupper og team

Læringsmål: Organisasjonspsykologi skal gi grunnleggende psykologiske kunnskaper til å analysere og forstå aktuelle fenomener innenfor organisasjon, ledelse og mellommenneskelige relasjoner på arbeidsplassen. De teoretiske kunnskapene skal også utgjøre en del av det teoretiske grunnlaget for coaching og selvledelse.

## Yrkesmuligheter

Studiet skal bidra til å utvikle deltakernes kompetanse i å mestre ulike sider ved lederrollen, først og fremst personlige og relasjonelle sider. Lederrollen defineres her som både det å lede seg selv og å lede andre.

## Opptakskrav

Opptakskrav er generell studiekompetanse eller godkjent realkompetanse.

## Undervisnings- og læringsmetode

Studiet består av 6 samlinger over 2 dager

Pedagogiske metoder:

- Oppstartssamtale for å fastsette målsetting med studiet for deltaker og deltakers organisasjon
- Forelesninger og etterlesninger
- Gruppe- og plenumsdialoger
- Pratiske øvelser og treningsoppgaver
- Praktisk arbeid med eget læringsprosjekt i mellomperiodene (aksjonslæring)
- Avslutningssamtale for å evaluere måloppnåelse i etterkant av studiet

Det er obligatorisk deltakelse i aktiviteter i studiet, både på samlinger og praktiske øvelser i egen organisasjon. Deltakerne må være med på minst  $\frac{3}{4}$  av tiden på samlingene. Mellom samlingene skal deltakerne arbeide med eget personlige læringsprosjekt etter prinsippet om aksjonslæring. Dette innebærer etablering av treningsplan, gjennomføre konkrete treningsaktiviteter og skrive



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

treningslogger. Det skal i alt skrives fem logger som leveres inn til godkjenning, hver på 2-4 sider. Det blir utarbeidet egne retningslinjer for loggene.

## **Eksamen**

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

Eksamen baseres på:

- Prosjektoppgave med utgangspunkt i eget læringsprosjekt, 18-20 sider. Det blir utarbeidet egne retningslinjer for utforming av prosjektoppgaven.
- Muntlig samtale med utgangspunkt i prosjektoppgaven. Samtalen gir grunnlag for eventu&shy;ell karakterjustering. (Karakterskala A-F)

## **Utenlandsopphold**

Ikke aktuelt

## **Studiekostnader**

Studieavgiften for hele studiet (30 studiepoeng) er 49.500 kr. I tillegg kommer semesteravgift til høgskolen på ca. kr. 590 per semester, samt utgifter til pensumlitteratur.

## **Heltid/ deltid**

Deltid

## **Studielengde**

2 semester

## **Grad/ kompetanse**

Videreutdanning

## **Opptak**



# Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Lokalt opptak

## **Kull**

2010/2011

## **Godkjenningsorgan**

Studienemnda

## **Godkjenningsdato**

14.05.2007



**Høgskolen  
i Lillehammer**

Lillehammer University College • hil.no

## **Emneoversikt**