



Studieplan 2012/2013

Helsefrem Lederutvikling LUPOS - Helsefremmende ledelse - 30 studiepoeng

Studiestart

07.05.2012

Faglig innhold/læringsutbytte

Studiet består av 6 samlinger (til sammen 13 dager), har en varighet på ca. ett år, og er bygd på følgende pedagogiske studiemodell:

- Etablere innledende forståelse av hva helsefremmende ledelse innebærer.
- Vurdere egne styrker og utviklingsområder.
- Etablere læringsprosjekt og trene i egen arbeidshverdag.
- Innføring i sentrale teorier og trening i praktiske ferdigheter på samling.
- Gradvis utvikle en dypere forståelse og integrering av sentrale kompetanser gjennom studiet.

Studiets innhold, oppbygging og sammensetning:

Samling 1	Samling 2	Samling 3	Samling 4	Samling 5	Samling 6
3 dager	2 dager	2 dager	2 dager	2 dager	2 dager
Oppstart, oversikt og lærings-prosjekt	Kommuni-kasjon	Selv-ledelse og coaching	Arbeid og helse	Gruppe-prosesser	Relasjonelt mot, avslutning, veien videre



Trenings- periode	Trenings- periode	Trenings- periode	Trenings- periode	Trenings- periode
1	2	3	4	5

Faglig hovedinnhold:

- Aksjonslæring som grunnlag for utforming og gjennomføring av personlig læringsprosjekt.
- Sentrale nøkler i konstruktiv kommunikasjon.
- Bruk av rammer for effektive og lærende kommunikative prosesser.
- Relasjonelt mot, herunder forebygging og håndtering av relasjonelle motsetninger.
- Utvikling av egen og andres selvledelse.
- Stresshåndtering og oppmerksomhetsstyring (mindfulness).
- Ledelsesbasert coaching, empowering ledelse og utvikling av et ansvarlig medarbeiderskap.
- Arbeid og helse i et helhetsperspektiv, herunder sentrale friskfaktorer.
- Utvikling av et helsefremmende arbeidsmiljø.
- Gruppeprosesser og teamlæring, herunder ledelse av konstruktive møter.

Etter fullført studie forventes det at studentene har utviklet følgende kompetanse-elementer:

Kunnskaper

- Kan gjøre rede for sentrale begreper, teorier og metoder som studiet relaterer til helsefremmende ledelse.
- Kan analysere faglige problemstillinger i helsefremmende ledelse med utgangspunkt i relevante begreper, teorier og metoder fra studiet, og med basis i dette foreslå konstruktive løsninger.
- Kan gjøre rede for hva som kjennetegner et ansvarlig medarbeiderskap og hvordan ledere kan bidra til å utvikle dette.

Ferdigheter

- Kan anvende et bredt spekter av konstruktive kommunikasjonsferdigheter i sitt virke som helsefremmende leder i en-til-en situasjoner og i grupper.
- Kan gjenkjenne, klargjøre og bevisst benytte rammer ved gjennomføring av samtaler, møter og utviklingsprosesser.
- Kan anvende ferdigheter innen empowering ledelse og ledelsesbasert coaching for utvikling av et ansvarlig medarbeiderskap.
- Kan forebygge og løse konflikter på egen arbeidsplass.
- Kan identifisere friskfaktorer på egen arbeidsplass og benytte disse til utvikling av



arbeidsmiljøet.

- Kan anvende praktiske strategier og metoder i selvledelse, stressmestring og oppmerksomhetsstyring.

Generell kompetanse

- Ha videreutviklet sin evne til selvrefleksjon og forståelse av seg selv i samspill med andre.
- Ha videreutviklet sitt relasjonelle mot i krevende situasjoner.
- Ha bevisstgjort seg selv som pådriver for helsefremmende arbeid på egen arbeidsplass.
- Ha videreutviklet sine holdninger knyttet til menneskers muligheter for motivasjon og mestring.

Yrkesmuligheter

Studiet er et videreutdanningsstudium tilpasset ledere eller andre som arbeider med helsefremmende oppgaver, og har i hovedsak til hensikt å støtte deltagerens utvikling i eksisterende arbeidsrolle. Kompetanse i helsefremmende ledelse vurderes dessuten å ha fått økende betydning i et arbeidsliv med fokus på arbeidsmiljø, nærværsfaktorer og IA-avtaler.

Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller realkompetanse

Undervisnings- og læringsmetode

Studiet er direkte rettet mot studentenes arbeidshverdag, og på samlingene brukes et stort spekter av aktive og praktiske metoder som skaper gjenkjennelse og utfordring, herunder bl.a. strukturerte øvelser, individuell refleksjon, plenumsdiskusjoner, historiefortelling og metaforer, rollespill, demonstrasjoner, utprøving av faglige elementer og arbeid med praktiske case. Teoristoffet formidles gjennom forelesinger, etterlesninger og selvstudium.

Mellom samlingene arbeider studentene med eget læringsprosjekt etter prinsippet om aksjonslæring. De former selv sitt prosjekt, forankret på egen arbeidsplass og med konkrete treningsaktiviteter. De får veiledning i forarbeid og gjennomføring. I tillegg skal studenter og lærere mellom samlingene dele kompetanse og refleksjoner via blogg og sosial medier.

Eksamen

Arbeidskrav:

- Delta på minimum 9 av i alt 13 samlingsdager.



- Mellom samlingene skal deltakerne arbeide med eget personlige læringsprosjekt. Dette innebærer etablering av treningsplan, gjennomføre konkrete treningsaktiviteter og skrive treningslogger. Det skal i alt skrives fem logger som leveres inn for tilbakemelding og godkjenning, hver på 2-4 sider. Det blir utarbeidet egne retningslinjer for loggene.
- Mellom samlingene skal deltakerne ha skrevet minimum to innlegg i et nærmere definert sosialt medium. Det ene innlegget skal være knyttet til egen erfaring, det andre skal være kommentar til andres innlegg. Det blir utarbeidet egne retningslinjer for innleggene.

Eksamen er frivillig. Deltakere som tilfredsstillter arbeidskravene, men som ikke tar eksamen, mottar en bekreftelse på at de har gjennomført studiet.

Vurderingen består av:

- Skriftlig prosjektoppgave, der studentene redegjør for og drøfter sine praksiserfaringer fra aksjonslæringsprosjektet og knytter dette til relevant pensumlitteratur og innholdet på samlingene. Oppgaven skal ha kildehenvisninger og ha en lengde på ca. 15 sider.
- Muntlig eksamen med utgangspunkt i prosjektoppgaven. Samtalen gir grunnlag for eventu-ell karakterjustering.

Karakterskala:

- A-F, hvor A er beste karakter og E er dårligste karakter for bestått. F er ikke bestått.

Kontaktinformasjon

Studieleder: Mårten Kae Paulsen

Fagansvarlig: Stein Amundsen

Studiekostnader

Studieavgift kr 49.000,- som kan fordeles på to delbetalinger à kr 24.500,- Dette inkluderer hotellopphold på første samling.

I tillegg kommer semesteravgift, kopinoravgift og IKT-avgift på ca kr 721,- pr semester til studentsamskipnaden i Oppland samt utgifter til litteratur.

Heltid/ deltid

Deltid



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Studielengde

1 studieår

Grad/ kompetanse

Videreutdanning

Opptak

Kurssøknad

Kull

2012/2013

Godkjenningsdato

18.12.2011



**Høgskolen
i Lillehammer**

Lillehammer University College • hil.no

Emneoversikt