



GJELDER FOR STUDIEÅRET 2009/2010

BIK 2914 Coaching, selvledelse og emosjonell intelligens

Studium

Spesialkurs

Kursansvarlig

Institutt

Institutt for ledelse og organisasjon

Semester

Se studieplan for aktuelt studium

Studiepoeng

7,5

Undervisningsspråk

Norsk

Innledning

Å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes.

Individet har store ressurser og "skjulte" talenter, men greier ikke å utvikle sitt potensiale alene. Mange ødelegger for seg selv ved "negativt selvsnakk" og automatiske, negative tanker.

Individer og team trenger gode hjelpere som kan bidra til å identifisere og videreutvikle talent og styrker. Den tradisjonelle ordre og kontroll-ledelse må erstattes av nye former for ledelse.

Dette er et prosessorientert kurs der vekt legges på å utvikle en coachende væremåte/lederstil. Kurset er praktisk og handlingsorientert. Det bygges bro over det såkalte "knowing-doing gapet" for å oppnå resultater.

Læringsmål

Kunnskapsmål

Etter at kurset er avsluttet, skal deltakerne:

1. Ha tilegnet seg en bred forståelse av hva coaching innebærer
2. Ha god kjennskap til hva emosjonell intelligens og selvledelse er
3. Ha god innsikt i flere metoder for coaching.
4. Kjenne til en rekke praktiske verktøy som kan benyttes
5. Ha noe oversikt over forskning i coaching
6. Kjenne til suksessfaktorer og fallgruver i coaching
7. Ha tilegnet seg en oversikt over ulike spesialiseringer i coaching

Ferdighetsmål

1. Bruke coaching for å hjelpe seg selv og andre til å lykkes
2. Bli mer klar over sin egen emosjonelle intelligens og bruke dette i praksis
3. Benytte superledelse/selvledelse til å lede medarbeidere til å lede seg selv
4. Gjøre seg nytte av flere alternative og systematiske metoder i coaching
5. Bruke indre motivasjon, samt utvikle selvtillit og mestringstro
6. Bruke coachens "verktøykasse", f.eks. aktiv lytting, intuisjon og NLP
7. Utvikle nettverk for videre utvikling og læring

Holdningsmål

1. Ha en altruistisk grunnholdning og hjelpe medarbeidere og kunder til å lykkes
2. Se betydningen av å videreutvikle både sin personlige og profesjonelle rolle, samt reflektere over egne verdier, tanker og atferd
3. Ha en konstruktiv, kritisk holdning til teorier og verktøy i coaching, samt være bevisst positive og negative konsekvenser ved bruk av disse verktøyene
4. Være bevisst etiske vurderinger ved coaching

Ved gjennomføringen av læreprosessen vil vi legge vekt på å utvikle et åpent, direkte og støttende miljø. Læreprosessen vil delvis foregå i smågrupper, der de 5 - 6 medlemmene i

hver gruppe vil fungere som coacher og mentorer for hverandre.

Forkunnskaper

Deltakerne bør ha grunnleggende innsikt i organisasjon og ledelse.

Obligatorisk litteratur

Bøker:

Berg, Morten Emil. 2006. Coaching : å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget

Wennberg, Bodil. 2001. EQ : emosjonell intelligens i livet og på jobben. Oslo : NKS forlaget

Anbefalt litteratur

Bøker:

Neck, Christopher P. and Charles C. Manz. 2007. Mastering self-leadership : empowering yourself for personal excellence. 4th ed. Upper Saddle River, N.J. : Pearson/Prentice Hall

Whitmore, John. 2002. Coaching for performance : GROWing people, performance and purpose. 3rd ed. London : Nicholas Brealey

Emneoversikt

Coaching: Å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes

- Hva er coaching? Hvorfor coaching? Hvordan coache? Hva er ikke coaching?
- Coaching og avgrensing til ledelse, mentoring, veiledning, rådgivning og terapi
- Effekter av ledertrening: Hva sier forskningen? Effekter av coaching. Hva sier forskningen?

Å sette agendaen: Utfordringer og muligheter vi står overfor

- Paradokser og dilemmaer ved ledelse og samarbeid
- Fra "ordre- og kontrollteorier" til coaching
- "The knowing - doing gap": Fra kunnskap til praktisk handling

Coaching-fundamentet

- Positiv psykologi. "Flow". Drømmen om et godt liv
- Menneskesyn: Det lærende mennesket
- Selvoppfyllende profetier
- Andragogikk og pedagogikk
- Filosofisk grunnlag for coaching

Basismetoder i coaching

- Atferdscoaching, kognitiv coaching, humanistisk coaching og eksistensiell coaching
- Ferdighets-, resultat- og utviklingscoaching

Coaching-metode

- Grad av modenhet for coaching. Hva ønsker coachi?
- Bygge tillit og troverdighet. Selvrefleksjon og målsetting.
- Skalering: Hvor er du i dag på en skala fra 1 - 10?
- Hva er dine ressurser? Verdier som ressurs
- Indre og ytre hindringer. Hvordan overvinne hindringer?
- Alternative muligheter og planlegging av tiltak
- Gjennomføring, evaluering og skrittvis læring. Personlig belønning

Spesialiseringer i coaching

- Ledercoaching (executive coaching),
- Team- og kollegacoaching. Idrettscoaching
- Selvcoaching, emosjonell coaching og livscoaching
- Løsningsfokustert coaching og "lyncoaching"

Emosjonell intelligens (EQ)

- Selvinnsikt og selvledelse. Empati og relasjonsledelse
- EQ som (a) evne, (b) praktiske ferdigheter og (c) basis for god ledelse
- Kan EQ læres? Trening i EQ

Superledelse/selvledelse: Å lede individet til å lede seg

- Kognitiv ledelse: Å styre sine egne tanker
- Atferdsledelse: Å styre egen atferd
- Naturlige belønninger: Autonomi, kompetanseutvikling og gode følelser
- Stimulig kontroll: Å legge forholdene tilrette

- Subjektiv mestringstro

Kommunikasjon

- Aktiv lytting på ulike nivåer. Å stille gode spørsmål. Løsningsorientert dialogen
- Bruk av intuisjon for å forstå mer. Oppfordre til handling
- Å oppnå positive mestringssopplevelser
- Bruk av tilbakemelding.
- NLP: Nevro-lingvistisk programmering

Utvikling av ferdigheter i coaching

- Hva kjennetegner en dyktig coach?
- Hva innebærer en coachende lederstil?
- Suksessfaktorer og fallgruver ved coaching
- Løsnings- og fremtidsorientering. Ikke problem- og fortidsorientering

Praktisk trening i coaching

- Utvikling av egen tenkemåte, væremåte og læremåte
- Ferdighetstrening. Aksjonslæring. Selvrefleksjon. Tilbakemelding
- Utvikling av en personlig plan for utvikling av sin personlige og sin profesjonelle rolle
- Etikk og "røde flagg" i coaching

Dataverktøy

Ingen

Læreprosess og tidsbruk

Det legges vekt på å utvikle et godt og støttende læremiljø. Treningen foregår mye i smågrupper med 5 medlemmer, der deltakerne også fungerer som coacher og hjelpere for hverandre. Kurset arrangeres normalt over tre samlinger av 2 dager, men kan også gjennomføres som vanlig kveldsundervisning, totalt 42 timer.

BI Nettstudier

I kursgjennomføringen ved BI Nettstudier benyttes den nettbaserte undervisningsplattformen Apollon i kombinasjon med samlinger. På Apollon publiserer nettlærer fagstoff, øvingsoppgaver (inklusive innsendingsoppgaver med tilbakemeldinger), samt eventuelle case og digitale læringsressurser. Studentene gis mulighet til å kommunisere med nettlærer og medstudenter. Nettstudentene tilbys også en studieguide, som er en pedagogisk veiledning til pensumlitteraturen.

Eksamen

Fem timers skriftlig eksamen.

Eksamenskode(r)

BIK 29141 - Skriftlig eksamen, teller 100 % for å oppnå karakter i kurset BIK 2914, 7,5 studiepoeng.

Hjelpemidler til eksamen

Ingen hjelpemidler er tillatt.

Kontinuasjon

Ved neste ordinære eksamensgjennomføring

Tilleggsinformasjon

.