



GJELDER FOR STUDIEÅRET 2011/2012

BIK 2914 Coaching I, selvledelse og emosjonell intelligens

Studium

Spesialkurs

Kursansvarlig

Morten Emil Berg

Institutt

Institutt for ledelse og organisasjon

Semester

Se studieplan for aktuelt studium

Studiepoeng

7,5

Undervisningsspråk

Norsk

Innledning

Å hjelpe seg selv, ledere og medarbeidere til å lykkes.

Individet har ressurser og "skjulte" talenter, men greier ikke å utvikle sitt potensiale alene. Mange ødelegger for seg selv gjennom "negativt selvsnakk". Individ og team trenger gode hjelpere som kan bidra til å identifisere og utvikle 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. 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 god og bred forståelse av hva coaching innebærer
2. Ha godt kjennskap til emosjonell intelligens og selvledelse
3. Kjenne til en rekke praktiske verktøy som kan benyttes i coaching
4. Kjenne til suksessfaktorer og fallgruver i coaching
5. 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. Benytte selvledelse/superledelse til å lede seg selv og til å lede medarbeidere til å lede seg selv
3. Bruke indre motivasjon, samt utvikle selvtillit, selvfølelse og mestringsstro
4. Bruke coachens "verktøykasse", f.eks. aktiv lytting, forløsende spørsmål, intuisjon, tilbakemelding og NLP
5. Danne et bredt 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 reflektere over egne verdier, tanker og atferd
3. Være bevisst etiske vurderinger og "røde flagg" 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. Universitetsforlaget

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

Anbefalt litteratur

Bøker:

Cox, Elaine, Tatiana Bachkirova and David Clutterbuck, eds. 2010. The complete handbook of coaching. Sage

Palmer, Stephen and Alison Whybrow. 2007. Handbook of coaching psychology : a guide for practitioners. Routledge

Emneoversikt

Coaching: Å hjelpe seg selv, 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

- Paradoks 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". Det hele og meningsfulle liv
- Et positivt menneskesyn: Det lærende mennesket
- Selvoppfyllende profetier
- Andragogikk og pedagogikk. Et 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 er dine talenter og ressurser?
- Bygge tillit og troverdighet. Situasjonsforståelse og målsetting. Skalering.
- 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
- Løsningsfokusert coaching og "lyncoaching"

Emosjonell intelligens (EQ)

- Selvinnsikt og selvledelse. Empati og relasjonsledelse
- EQ som (a) evne, (b) praktiske ferdigheter og (c) basis for godt samspill
- 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
- "Stimuliekontroll": Å legge forholdene tilrette
- Subjektiv mestringstro: Selvtillit og selvfølelse

Kommunikasjon

- Aktiv lytting på ulike nivåer. Å stille forløsende spørsmål. Løsningsorientert dialog
- Bruk av intuisjon for å forstå mer. Oppfordre til handling
- Å oppleve positive mestring. 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. Unngå for mye fokusering på fortid og problem

Praktisk trening i coaching

- Utvikling av egen tenkemåte, væremåte og læremåte
- Ferdighetstrening. Aksjonslæring. Selvrefleksjon. Tilbakemelding
- Utvikling av plan for sin personlige rolle 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 nettbaserte undervisningsplattformer i kombinasjon med samlinger. Her 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