



ELE 3745 Ledertrening, personlig utvikling og coaching

Studium

Valgkurs

Kursansvarlig

Morten Emil Berg

Institutt

Institutt for ledelse og organisasjon

Semester

Se studieplan for aktuelt studium

Studiepoeng

7,5

Undervisningsspråk

Norsk

Innledning

Målgruppen for kurset er deltakere som har eller tar sikte på å få tillitsverv. Andre interesserte kan imidlertid også ta kurset. Kurset fokuserer på personlig utvikling og trening i lederrollen. Det vitenskapelige fundament er positiv psykologi. Coaching og mentoring blir brukt som praktiske verktøy.

Læringsmål

Hovedmålet er å sette i gang skrittvis læreprosesser for å utvikle seg som leder og menneske. Vekt legges på å (a) få innsikt i lederens verktøykasse, (b) utvikle sine talenter og signaturstyrker; (c) nå konkrete læringsmål som gir motivasjon og mening; og (d) ta styringen på egen selvledelse og utvikling.

Kunnskapsmål

Etter endt kurs skal studentene ha opparbeidet:

- Oversikt over lederens verktøykasse
- Innsikt i egne talenter og signaturstyrker
- Kjennskap til positiv psykologi som et teoretisk fundament
- Forståelse av en narrativ tilnærmingstype for å oppnå endring

Ferdighetsmål

Etter endt kurs skal studentene kunne:

- Benytte emosjonell intelligens og spesielt kognitiv empati for å forstå andre
- Bruke coaching og mentoring for å hjelpe andre på vei til å nå sine mål
- Skape engasjement, mening og glede gjennom selvledelse
- Gi ikke-truende tilbakemelding

Holdningsmål

Etter endt kurs skal studentene kunne:

- Ha tanker og drømmer om hvordan ledere, team og organisasjoner bør fungere
- Bygge på en altruistisk grunnholdning: Bidra til engasjement samt et helhetlig og meningsfullt liv
- Betrakte ledelse og livet som en skrittvis læreprosess; på individ-, team- og organisasjonsnivå
- Ønske om å fremstå som en rollemodell i ledelse

Forkunnskaper

Noe innsikt i organisasjon og ledelse.

Obligatorisk litteratur

Bøker:

Berg, Morten Emil. 2008. Ledelse: Verktøy og virkemidler. 3. utg. Universitetsforlaget
Spurkeland, Jan. 2013. Relasjonsledelse. 4. utg. Universitetsforlaget

Artikler:

Berg, M.E. 2011. Coaching : bro mellom teori og praksis. Psykologisk tidsskrift. nr. 3

Berg, M.E. and J. T. Karlsen. 2012. An evaluation of management training and coaching. Journal of Workplace Learning. 24 (3)

Anbefalt litteratur

Bøker:

Rostron, Sunny Stout. 2009. Business coaching international : transforming individuals and organizations. Karnac

Artikler:

Berg, Morten Emil. 2010. Coaching og jakten på identitet. Magma. nr. 2

Berg, M.E. and J.T. Karlsen. 2007. Project Management Coaching. Engineering Management Journal. 19 (3)

Emneoversikt

Referanseramme

- Positiv psykologi: Å utvikle individ, team og organisasjon til å "blomstre"
- Narrativ tilnærming. Historien jeg forteller om og til meg selv. Historien jeg *ønsker* å fortelle.
- Ledelse på fem nivåer. Fra selvledelse til ideologisk ledelse
- Lederstil og lederroller: Fra en-dimensjonal til flerdimensjonal ledelse

Selvledelse

- Identifisere og utvikle egne talenter og signaturstyrker. Å bygge bro mellom det reelle jeg og ideelle jeg
- Positive emosjoner: Glede. Optimisme. Mestringstro. Resiliens. Mindfulness m.m.
- Stress og stressmestring. Å arrestere tidstyver. Selvledelse og personlig selvsnakk
- Personlig effektivitet. Kunne si nei. Delegere oppgaver og kunne gi fra seg makt
- Den retoriske prosess. Å forberede seg på en tale/samtale. Å være en god taler

Teamledelse

- Sette smarte og helsebringende mål. Prioritere og fokusere
- Coaching: Å stille de gode spørsmål. Mentoring: Å gi de gode svarene
- Motivasjon og energi gjennom selvledelse, engasjement og mening
- Konflikt og konfliktløsning. Identifisering av egen maktbase
- Ros og ris. Å gi og ta i mot tilbakemelding

Dataverktøy

Det benyttes ingen spesielle dataverktøy i kurset.

Læreprosess og tidsbruk

Kurset går over 3 samlinger av 2 hele dager, totalt 6 dager (45 timer).

Læreprosessen foregår gjennom forelesninger, gruppearbeid, case-løsning, rollespill, tester m.m. Det legges vekt på å utvikle en god og trygg læringskultur, der det er store muligheter for å involvere seg, prestere og få tilbakemelding. Deltakerne vil også kunne presentere konkrete utfordringer og muligheter de står overfor.

Anbefalt tidsforbruk:

Aktivitet	Timebruk
Lærerstøttet aktiviteter: Forelesninger. Casediskusjoner. Tester. Trening m.m.	45
Praktisk arbeid med ledelsesutfordringer i studentforeningen e.l.	35
Lesing av pensum	50
Samarbeid, trening og læring i kollokvier	20
Prosjektarbeid	50
Anbefalt tidsbruk totalt	200

Vær oppmerksom på at de ulike aktivitetene kan flyte noe over i hverandre. Det praktiske arbeidet med ledelsesutfordringer kan gå utover 35 timer.

Ressursbruk

45 timer - Forelesninger. Casediskusjoner. Tester. Trening m.m.

Anbefalt klassestørrelse 40 studenter, og undervisningen ønskes lagt opp i flate klasserom for å kunne organisere gruppearbeid.

Eksamen

Kurset avsluttes med en prosjektoppgave.

Prosjektoppgaven kan løses individuelt eller i gruppe med inntil tre studenter, og gjøres tilgjengelig på første samling.

Studentene kan velge mellom tre alternative oppgaver:

Alternativ A: Takle en utfordring eller et problem deltakerne står overfor i rollen som ledere.

Alternativ B: Gjennomføre 5 – 12 coachende samtaler. Analysere disse samtalene. Antall samtaler er betinget av hvor mange som sammen løser oppgaven.

Alternativ C: Foreta en analyse av data som samles inn om studenttillitsvalgte som ledere.

Eksamenskode(r)

ELE 37451 Prosjektoppgave som teller 100% for å oppnå endelig karakter i kurset ELE 3745 Ledertrening, personlig utvikling og coaching, 7,5 studiepoeng.

Hjelpemidler til eksamen

Alle hjelpemidler er tillatt.

Kontinuasjon

Kontinuasjonseksamen tilbys ved neste ordinære kursgjennomføring.

Tilleggsinformasjon