



GJELDER FOR STUDIEÅRET 2015/2016

BIK 2914 Coaching, selvledelse og emosjonell intelligens

Studium

Spesialkurs

Kursansvarlig

Stig Ytterstad

Institutt

Institutt for ledelse og organisasjon

Semester

Se studieplan for aktuelt studium

Studiepoeng

7,5

Undervisningsspråk

Norsk

Innledning

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

Individet har store ressurser og talenter, men greier ikke alltid 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. Ha tilegnet seg en oversikt over ulike spesialiseringer i coaching
5. Innsikt i suksessfaktorer og fallgruver i coaching
6. Kjenne til kritikken av coaching

Ferdighetsmål

1. Bruke strukturerte metoder i coaching for å hjelpe seg selv og andre til å lykkes
2. Benytte selvledelse/superledelse til å lede seg selv, samt til å lede medarbeidere til å lede seg selv
3. Bruke indre motivasjon, samt videreutvikle selvtilit, selvfølelse og mestringstro
4. Bruke coachens "verktøykasse", f.eks. aktiv lytting, forløsende spørsmål, intuisjon, tilbakemelding og NLP
5. Danne et godt nettverk for videre utvikling og læring

Holdningsmål

1. Ha en altruistisk grunnholdning og et ønske om å hjelpe individ og gruppe 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
4. Kunne vurdere sentrale fallgruver i coaching
5. Ha et reflektert og balansert syn på metode og fremgangsmåte 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 og Ellen Ribe. 2013. Coaching : å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes. 3. utg. Universitetsforlaget. 310

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

Anbefalt litteratur

Bøker:

- Cox, Elaine, Tatiana Bachkirova and David Clutterbuck, eds. 2014. The complete handbook of coaching. 2nd ed. Sage
- Gjerde, Susann. 2010. Coaching : hva - hvorfor - hvordan. 2. utg. Fagbokforlaget
- Palmer, Stephen and Alison Whybrow, eds. 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 avgrensning 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
- Ethiske vurderinger, fallgruver og "røde flagg"

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

- Bygge tillit og troverdighet. Situasjonsforståelse.
- Grad av modenhet for coaching. Hva ønsker coachi? Målsetning.
- Hva er coachis talenter og styrker?
- Indre og ytre hindringer. Hvordan overvinne hindringer?
- Alternative muligheter og planlegging av tiltak. Skalering.
- 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
- "Stimulikontroll": 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
- Plan for utvikling av sin personlige rolle og sin profesjonelle rolle
- Praktisk bruk av etikk og "røde flagg"

Dataverktøy

itslearning

Læreprosess og tidsbruk

Det legges vekt på å utvikle et godt og støttende læremiljø. Treningen foregår delvis i dyader, triader og smågrupper, der deltakerne også fungerer som coacher og hjelpere for hverandre.

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. Tre innsendingsoppgaver: Oppgave 1 Forberedelse av en coachende eller utviklende samtale. Oppgave 2 Erfaringer som er gjort til coachende eller utviklende samtaler, Oppgave 3 Refleksjon over samtalene som er gjort. Hvilken læring er gjort i prosessen. Til alle tre oppgavene er det positivt om en knytter det opp til teori.

Eksamen

Kurset avsluttes med en prosjektoppgave som deles ut første kursdag. Oppgaven løses individuelt. Prosjektoppgaven skal ha max 15 sider.

Eksamenskode(r)

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

Hjelpemidler til eksamen

Kontinuasjon

Ved neste ordinære eksamensgjennomføring.

Tilleggsinformasjon

Kurset er også knyttet opp mot et forskningsprosjekt hvor en søker å få kunnskap knyttet til temaer innen coaching. Det er frivillig å være med på de undersøkelsene som kan komme, og som du vil få en tilbakemelding på. Deltakelse på undersøkelsene innebærer at du gir aksept for at empirien kan brukes i anonymisert form i forskningsøyemed.