



ELE 3745 Ledertrening, personlig utvikling og coaching

Studium

Valgkurs

Kursansvarlig

Stig Ytterstad

Institutt

Institutt for ledelse og organisasjon

Semester

Se studieplan for aktuelt studium

Studiepoeng

7,5

Undervisningsspråk

Norsk

Innledning

Personlig utvikling og ledertrening er sentralt. Målgruppe er studenter som ønsker forberedelse til en rolle som leder, konsulent eller rådgiver. Det vitenskapelige fundamentet 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.

Kunnskapsmål

- Innsikt i elementene i relasjonsledelse
- Økt innsikt i og bevissthet om egne relasjoner
- Kjennskap til positiv psykologi som et teoretisk fundament
- Forståelse av en narrativ tilnærmingstype for å oppnå endring

Ferdighetsmål

- 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 og helsebringende mål
- Gi ikke-truende tilbakemelding
- Å utvikle positive tanker, følelser og atferd, til å nå positive mål. Ta regien i eget liv

Holdningsmål

- Ha tanker og drømmer om hvordan ledere, team og organisasjoner ideelt sett bør fungere
- Bygge på en altruistisk grunnholdning: Bidra til at andre lever et helhetlig og meningsfullt liv
- Betrakte ledelse og livet generelt som en skrittvis læreprosess; - på individ-, team- og organisasjonsnivå
- Ønske om å fremstå som en rollemodell ved personlig utvikling

Forkunnskaper

Noe 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

Spurkeland, Jan. 2013. Relasjonsledelse. 4. utg. Universitetsforlaget. Hele boken

Anbefalt litteratur

Bøker:

Stout-Rostron, Sunny. 2014. Business coaching international : transforming individuals and organizations. 2nd ed. Karnac

Artikler:

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

Emneoversikt

Referanseramme

- Positiv psykologi som plattform: Å utvikle individ, team og organisasjon til å "blomstre"
- Narrativ tilnærming. Historien jeg forteller om og til meg selv. Historien jeg *ønsker* å fortelle om og til meg selv.
- Kunne anvende de forskjellige aspekter ved relasjonsledelse
- Kunne bruke relasjonsledelse sine elementer til å vise mot, ha en økt dialog og kommunikasjon

Selvledelse

- Identifisere og utvikle egne talenter og signaturstyrker. Å bygge bro mellom det reelle jeg og ideelle jeg
- Positive emosjoner: Glæde. Optimisme. Mestringstro. Resiliens. Mindfulness m.m.
- Stress og stressmestring. Å arrestere tidstyver. Positivt selvsnakk. Selvdisciplin, kreativitet og mot
- Personlig effektivitet. Kunne si nei. Delegere oppgaver og gi fra seg makt
- Den retoriske prosess. Å forberede seg på et innlegg eller en samtale. Å være en god kommunikator

Teamledelse

- Sette smarte og helsebringende mål. Prioritere og fokusere
- Coaching: Å stille de gode spørsmål. Mentoring: Å gi de gode svarene
- Motivere gjennom selvledelse, engasjement og mening
- Konflikt og konfliktløsning. Identifisering av egen maktbase
- Lære seg til 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. Deler av læringen er i smågrupper med tre - fire deltakere. Det legges vekt på å utvikle en god og trygg læringskultur. Det er store muligheter for å involvere seg, prestere og få tilbakemelding.

Anbefalt tidsforbruk:

Aktivitet	Timebruk
Lærerstøttet aktiviteter: Forelesninger. Casediskusjoner. Tester. Trening m.m.	45
Praktisk arbeid med ledelsesutfordringer, bedre samarbeid eller hjelpe mennesker til å lykkes	25
Lesing av pensum. Skrive "loggbok" eller dagbok	60
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. .

Ressursbruk

45 timer med bruk av: Forelesninger. Casediskusjoner. Tester. Trening. Rollespill m.m. Anbefalt klassestørrelse er maks. 40 studenter. Det ideelle antall studenter er 18 - 24. Undervisning i flatt klasserom der det jobbes bl.a. i smågrupper..

Eksamen

Kurset avsluttes med en prosjektoppgave som deles ut første kursdag. Oppgaven løses individuelt. Det kan velges mellom tre typer oppgaver:

Alternativ A: Diskutere egen utvikling gjennom å bruke "verktøy" fra kurset

Alternativ B: Takle en reell utfordring eller et problem deltakerne står overfor i rollen som ledere, tillitsvalgt e.l.

Alternativ C: Gjennomføre 5 – 8 utviklende samtaler. Analysere disse samtalen.

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