

Coaching og livsmestring

– en ettårig utdanning på deltid som du kan kombinere med jobb. Utdanningen gir deg ferdigheter og praksis innenfor relasjoner, konflikthåndtering, kommunikasjon og livsmestring.

– Kort sagt, en reise i deg selv som gjør deg skikket til å coache og løfte andre!

KONTAKT OSS

SØKNADSSKJEMA

STUDIEINFORMASJON

Opptak

Opptakskrav

For opptak til utdanningen *Coaching og livsmestring* kreves fullført og bestått videregående opplæring med generell studiekompetanse eller yrkesfaglig studieretning med eller uten fagbrev/svennebrev. Søkere som er 23 år eller eldre kan tas opp på grunnlag av tilsvarende realkompetanse.

Opptak gjøres av en opptaksnemnd bestående av skolens daglige leder, faglig ansvarlig og kontaktlærere. Vi gjennomfører en opptakssamtale og gjennomgår den skriftlige søknaden.

Er dette noe for deg?

Studiet retter seg til personer som ønsker å utdanne seg til coach spesielt innen personlig utvikling og livsmestring, men også innen coaching for offentlig og privat sektor.

Yrkesutøvere som kan ha spesielt nytte av utdanningen er personer med lederansvar, personalansvar og veilederansvar. Det er også mulig å ta utdanningen kun for egen personlig utvikling.

Coaching og livsmestring er et deltidsstudium som gjør det mulig å kombinere med andre studier og jobb.

Oppstart av studiet

Oppstart skjer i september hvert år i Oslo, Bergen, Stavanger og Kristiansand.

Oppstart i **Stavanger**: 7.-8. september

Oppstart i **Bergen**: 14.-15. september

Oppstart i **Kristiansand**: 7.-8. september

Oppstart i **Oslo**: 21.-22. september

Eventuelle tidligere studier av samme eller liknende karakter kan bli godkjent som deler av utdanningen og gir mulighet for senere oppstart. Du kan også ta deler av utdanningen. Les mer i [søknadskjemaet](#) eller snakk med en av våre [studieveiledere](#).

Studiemål og faglig kompetanse

Studiemål

Fullført studie vil gjøre deg i stand til å jobbe som coach. Det vil også gi deg en faglig og personlig utvikling som kan integreres i andre arbeidssituasjoner, bransjer eller familiære og sosiale relasjoner.

Som student lærer du blant annet gode verktøy for å mestre stress, bli tryggere på deg selv og ta gode valg. Vi legger stor vekt på grunnleggende ferdigheter innen coaching som aktiv lytting, gode spørsmål, perspektivering, kommunikasjon og konflikthåndtering samt støtte klienter i sorgprosesser og vanskelige livssituasjoner.

I Coaching by Heart jobber vi fra hjertet, det vil si fra et empatisk ståsted. Vi oppmuntrer våre klienter til å finne sin sannhet og sine dypere behov og verdier. Dette er så utgangspunktet for at klienten setter seg konkrete mål og legger en plan med konkrete delmål. Vi følger opp prosessen helt frem.

Studiet inneholder mangfoldige tilnærminger tilpasset ulike situasjoner. For eksempel i valgsituasjoner hjelper vi klienten med å rydde i tankene, kjenne etter hva som føles riktig, sjekke om dette stemmer med klientens verdier og undersøke om valget er realistisk og praktisk mulig.

For å bearbeide motstand jobber vi psykosomatisk gjennom prosess-coaching der vi oppmuntrer klienten til å lytte til kroppen og følelsene for å få med hele mennesket på veien videre.

Faglig kompetanse

Dette studiet er først og fremst en praktisk utdanning som gir konkrete ferdigheter i coaching, men som en del av studie inngår også noe teori og kunnskap om den historiske utviklingen innen coaching som fagfelt.

Vi går igjennom ulike retninger og tilnærminger til coaching samt påvirkning fra nærliggende fagfelt som positiv psykologi, kognitiv terapi, filosofisk praksis, veiledning, løsningsorientert terapi m.m.

Studiets innhold og forventet arbeidsmengde

Coaching og livsmestring går over 1 år på deltid.

Forventet arbeidsmengde er 900 timer fordelt på 4 emner.

Emne 1: Grunnleggende ferdigheter - 200 timer

- Kunsten å lytte
- Kunsten å stille spørsmål
- Kunsten å sette i perspektiv

Emne 2: Prosessledelse - 200 timer

- Egen sannhet, ta valg, finne retning
- Kommunikasjon og konflikthåndtering
- Kunsten å lede endring

Emne 3: Selvfølelse, vekst og videre utvikling - 200 timer

- Sorgbearbeidelse og tilgivelse
- Selvfølelse og lykke
- Å lede grupper

Emne 4: Sertifisering - 300 timer

- Etiske retningslinjer og standarder for coaching (ICF)
- Lover og regler
- Coachens rolle
- Sertifisering/eksamen

Organiseringen av utdanningen

Undervisning, praksis og veiledning

Utdanningen begynner hvert år med en **oppstartshelg** hvor studentene møtes fysisk to hele dager (10:00-16:00).

Etter dette **møter studentene fysisk to dager i måneden** (10:00-16:00) for å øve, lære og gjennomgå månedens tema.

En gang pr måned får studentene også et **faglig webinar** (1 time) hvor faglig ansvarlig går igjennom månedens tema. Her har studentene mulighet for å stille spørsmål.

Hver student får sin **personlige mentor** som er tilgjengelig på mail og telefon. Det er lagt opp til en samtale per måned.

Alle studenter deltar i **studiegrupper** som består av 4-5 studenter. Sammen øver de på å coache og har et faglig fellesskap. Disse møtes en gang i uken. Studentene velger selv om de vil møtes på Skype, Zoom eller samles fysisk.

Hver måned får hver studiegruppe **veiledning på Skype** eller Zoom av gruppens kontaktlærer.

Nettkurset inneholder videoer, fagstoff og øvelser som dekker hver måneds tema.

Utdanningen avsluttes med en **sertifiseringssamling**.

Oppsummering av studieopplegget

Utdanningen består av følgende elementer hver måned:

- Undervisning med fysisk oppmøte en hel dag pr måned
- Egenpraksis i studiegrupper
- Individuell samtale med personlig kontaktlærer (mentor)
- Grppesamtale med kontaktlærer for studiegruppen
- Webinar med faglig ansvarlig en time pr måned
- Nettkurs for hvert tema

Læringsaktiviteter

Læringsaktiviteter har fokus på studentens rolle i læringsprosessen og henviser til aktiviteter hvor studenten har en aktiv rolle. Læringsaktiviteter inkluderer ulike metoder og arbeidsmåter:

- Studentene øver seg på rollen som coach, klient og observatør og gir konkrete tilbakemeldinger i etterkant.
- Studentene reflekterer og har faglige diskusjoner i studiegruppene.
- Studentene studerer nettkurset med fagstoff, videoer og øvelser.
- Studentene fyller ut egenrefleksjon over hvert tema og leverer til sin kontaktlærer.

Studentene har eksterne klienter som etter coaching sender inn en evaluering/tilbakemelding.

Vi jobber etter prinsippet "*learning by doing*" da vi mener dette gir størst læringsutbytte og forbereder studenten på å utføre en jobb etter studiet.

Velkommen som student!

Hjertelig hilsen, Bjørn Årstad Seyffarth og kollegiet i Coaching by Heart

BJØRN ÅRSTAD SEYFFARTH

Bjørn er en erfaren coach, veileder og mentor med bakgrunn innen filosofisk praksis, positiv psykologi og kognitiv terapi samt indiske- og vestlige visdomstradisjoner. Han har hovedfag i Religionshistorie fra Universitet i Oslo.

Fra 2014 til 2017 var Bjørn med på å bygge opp Leadership by Heart Coaching og skrev boken "Kunsten å coache" som var pensum i coach-utdanningen.

Siden 2017 har fokuset vært FINDING SELF-LOVE – kurs og retreater for å styrke selvfølelsen – blant annet en ukes lang retreat på Bali som holdes hver påske.

Bjørn er grunnleggeren av COACHING BY HEART – en 10 måneder coach-utdanning i Norge. Bjørn har skrevet flere bøker:

- 5 WAYS TO SELF-LOVE – that bring out the best in you
- BEHOVSHJULET – å leve livet fullt ut
- KUNSTEN Å COACHE (ny utgave under bearbeidelse)

Siden 2012 har Bjørn bodd mye av året på Bali hvor han skriver og spiller musikk.

Kontakt oss

E-post: kontakt@coachingbyheart.no
Snakk med en av våre [studieveiledere](#).



Besøk Coachinbyheart.no for mer informasjon

E-post: kontakt@coachingbyheart.no

