

Coaching og selvledelse

– en ettårig utdanning på deltid som du kan kombinere med jobb.

Utdanningen *gir deg ferdigheter og praksis innenfor coaching, relasjoner, kommunikasjon og ledelse.* – Kort sagt, en reise i deg selv som gjør deg skikket til å coache og løfte andre!

INVITASJON TIL UTDANNINGEN

KONTAKT OSS

SØKNADSSKJEMA

STUDIEINFORMASJON

Opptak

Opptakskrav

For opptak til utdanningen *Coaching og selvledelse* 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 rektor, 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 selvledelse 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**

Oppstart i **Kristiansand**

Oppstart i **Oslo**

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](#) og snakk med en av våre [studieveiledere](#).

Se også [Priser](#) for kurs og utdanningene vi tilbyr.

Studiemål og faglig kompetanse

Studiemål

Coaching og selvledelse er første del av et toårig forløp som vil gjøre deg i stand til å jobbe som coach. Andre del, *Kommunikasjon og livsmestring*, vil starte høsten 2021.

Studiet vil gi deg en faglig og personlig utvikling som også 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 og kommunikasjon samt støtte klienter i valgsituasjoner 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

Emne 2: Prosessledelse - 200 timer

- Kunsten å sette i perspektiv 1
- Kunsten å sette i perspektiv 2
- Sannhet, retning og valg

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

- Kunsten å lede endring 1
- Kunsten å lede endring 2
- 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 (hvis mulig) to hele dager (10:00-16:00).

Etter dette **møter studentene fysisk (hvis mulig) en dag 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 av følgende elementer hver måned:

- Undervisning med fysisk oppmøte en hel dag pr måned (hvis mulig)
- Egenpraksis i studiegrupper
- Individuell samtale med personlig kontaktlærer (mentor)
- Gruppesamtale 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, *Forståelse og ferdigheter*, 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 fullført studie.

Velkommen som student!

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

[Last ned studieinformasjonen her](#)

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.

Bjørn har undervist i coaching siden 2014 og har skrevet læreboken «Kunsten å coache» som har vært pensum i flere coach-utdanninger.

I 2018 grunnla Bjørn COACHING BY HEART i samarbeid med andre erfarne coacher. Skolen tilbyr en 2-årig coach-utdanning i Norge. Bjørn har skrevet flere bøker:

- VEIEN HJEM – en praktisk guide til god selvfølelse
- 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. Her tilbyr han også FINDING SELF-LOVE – en retreat for å styrke selvfølelsen.



Besøk [Coachingbyheart.no](https://coachingbyheart.no) for mer informasjon

E-post: kontakt@coachingbyheart.no

