



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.



[KONTAKT STUDIEVEILEDER](#)
[SØKNADSSKJEMA](#)

Oppstart av studiet

Pga. COVID-19 og hensyn til smittevern, velger vi å holde utdanningen digitalt via Zoom.

Datoer for introduksjonskurs:

- 1-dagskurs på nett: 7. november
- 1-dagskurs på nett: 8. november
- 2-dagers oppstartskurs på nett: 9. – 10. januar

Oppstart av studiet er også mulig å delta på for deg som er nysgjerrig og vil finne ut om coaching-studiet er noe for deg.

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.

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 søknaden.

Se [søknadskjemaet](#)



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.

Hva sier studentene om coaching-utdanningen?

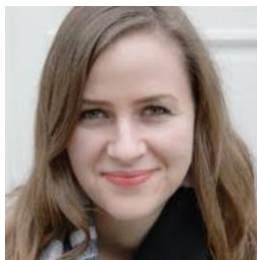


*WOW! For en fantastisk reise det har vært å ta dette studiet!
Tenk nå er jeg sertifisert coach!*

*Tusen takk til alle CBH mentorer og medelever som jeg har blitt så glad i!
Og ikke minst tusen takk til mine eksterne klienter som stilte opp for meg underveis i min reise! - **Mona Helene Torgersen***



*Stolt, takknemlig, ydmyk og rørt. Herregud jeg er coach!
Hatt et fantastisk år sammen med medstudenter og mentorer i CBH.
Tusen takk til alle sammen. Glad i dere! - **Lena Jamli***



«Du blir kompetent på hvordan veilede mennesker i alle livssituasjoner, i alle bransjer. Dette er relevant for deg som ønsker å jobbe som coach eller for deg som vil ha en faglig utvikling i din egen arbeidssituasjon, bransje eller familiære og sosiale relasjoner.

Du lærer gode verktøy for å mestre stress, bli mer trygg på deg selv og hvordan ta gode valg. Et supert tilskudd dersom vil jobbe som leder eller bare ønsker å bli flinkere til selvledelse.

*En bonus er et faglig nettverk av likesinnede som kan støtte deg og som du kan sparre med under og etter studiet.» **Elin Gundersen***

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 selvledelse 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 1
- 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



Velkommen som student!

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



KONTAKT OSS

E-post: <mailto:kontakt@coachingbyheart.no>

Hjemmeside: coachingbyheart.no

Snakk med en av våre [studieveiledere](#)



BJØRN ÅRSTAD SEYFFARTH

I 2018 grunnla Bjørn COACHING BY HEART i samarbeid med andre erfarne coacher.

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

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

Bjørn har skrevet flere bøker og studiemateriell som anvendes i utdanningen:

- VEIEN HJEM – en praktisk guide til god selvfølelse
- BEHOVSHJULET – å leve livet fullt ut
- KUNSTEN Å COACHE – En bok om coaching og lederskap
- GRUNNKURS 1 OG 2 - en praktisk innføring i coaching og livsmestring
-



www.coachingbyheart.no