

# Studieplan 2022/2023

## Coaching og mental trening

Studiepoeng: 30

### Studiets nivå og organisering

Dette er et nettbasert heltidsstudium på bachelorniva.

### Bakgrunn for studiet

Studiet er en tverrfaglig utdanning som skal dekke behovet for utvidet kompetanse i yrker der coaching og mental trening er et vesentlig innslag.

Coaching og mental trening er begge basert på løsningsorienterte prosesser som handler om å frigjøre og utvikle menneskets potensial, med fokus på å bringe mennesket fra nåværende situasjon til en ønsket endring eller mål. En coach og mental trener har fokus på utvikling og målrettet arbeid over tid, og forståelse for prosesser knyttet til motivasjon og mentale treningsstrategier er avgjørende for å lykkes med å skape endring og forbedring.

Studiet gir en innføring i hva mental trening er og hvilke mentale funksjoner som er involvert i utviklings- og læringsprosesser. Studiet omfatter også opplæring i ulike typer psykologiske metoder og mentale treningsstrategier som kan anvendes når man er coach.

Formålet med studiet er å kvalifisere for coaching på individ-, gruppe og organisasjonsnivå. Dette innebærer blant annet å fremme kunnskapsutvikling og legge til rette for utviklingsarbeid i praksis i privat og offentlig virksomhet. Studiet gir også relevant kompetanse for ledere og trenere på ulike nivåer.

### Læringsutbytte

Etter fullført studium skal kandidaten ha følgende totale læringsutbytte definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

## Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om de mest sentrale psykologi- og motivasjonsteoriene
- har kunnskap om coaching og mental trening som verktøy i endrings- og utviklingsprosesser
- har kunnskap om praktisk anvendelse av prestasjonspsykologisk kunnskap

## Ferdigheter

Kandidaten

- kan vurdere hvordan psykologiske faktorer påvirker prestasjoner
- kan gjennomføre motivasjonsfremmende coaching
- kan bruke coaching og mentale treningsstrategier i arbeid med individer for å fasilitere utvikling og læringsprosesser
- kan benytte ulike former for coachingmetodikk

## Generell kompetanse

Kandidaten

- har forståelse og ansvarsbevissthet i rollen som coach
- har innsikt i hva som ligger i å være en god rollemodell
- har kommunikativ kompetanse og kan formidle sentralt fagstoff som teorier, problemstillinger og løsninger både skriftlig og muntlig

## Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som ønsker å arbeide med coaching og utviklingsarbeid, eller som har trener- eller lederoppgaver i offentlig eller privat virksomhet.

## Relevans for arbeidsliv og videre studier

Hovedformålet med studiet er å styrke kompetansen i yrker der coaching og mental trening er et vesentlig innslag. Gjennom å forstå hvordan motivasjon er et resultat av samhandling mellom individets atferd, følelser og miljø, vil coachen gjennom

bevisstgjøring og bruk av mentale treningsstrategier kunne jobbe med utvikling og atferdsendring.

Studiet kan inngå som et semester i en fri bachelorgrad eller kombineres med andre utdanninger.

## Opptakskrav og rangering

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende niva.

## Arbeids- og undervisningsformer

Det er høye krav til deltakelse og medansvar, og studiet er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap. Studiet gjennomføres med direktestrømming (Zoom eller tilsvarende), interaktive læringsaktiviteter og videoforelesninger på Canvas. Det legges vekt på problembaserte læringsformer der studentene lærer gjennom erfaring, og studentene er medansvarlige for den faglige fordypning. Studentene skal planlegge eget arbeid, arbeide selvstendig og i grupper med blant annet tema- og prosjektorganisert opplæring.

## Vurderingsformer

Det blir benyttet både skriftlige og praktiske vurderingsformer i studiet, avhengig av det enkelte emnets innhold. Skriftlige eksamener er valgt for å sikre studentens teoretiske kunnskap, og praktisk-metodisk eksamen skal vurdere og sikre studentens praktiske ferdigheter.

Vurderingsformene, sammen med arbeidsoppgaver utført underveis i studiet, er viktige virkemidler for å realisere samspillet mellom emnene i studiet.

## Internasjonalisering

Gjennom studiet vil studentene arbeide med internasjonale temaer innen coaching, motivasjonspsykologi og mental trening. Internasjonal og engelskspråklig litteratur vil bli benyttet.

## Studiets oppbygging og innhold

Studiet er inndelt i to emner; Motivasjonsteori og coaching (15 studiepoeng), og Prestasjonspsykologi og mental trening (15 studiepoeng).

# Kull

2022

## Emneoversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
				S1
COM1000	Motivasjonsteori og coaching	15	O	15
COM1001	Prestasjonspsykologi og mental trening	15	O	15
			Sum:	30

\*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

# Emneoversikt

## COM1000 Motivasjonsteori og coaching

**Emnekode: COM1000**

**Studiepoeng: 15**

**Semester**

Høst / Vår

**Språk**

Norsk

**Krav til forkunnskaper**

Ingen spesielle krav.

**Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

**Kunnskap**

Kandidaten:

- har kunnskap om teorier og metoder innenfor motivasjonspsykologien
- har kunnskap om coachingteorier
- har kunnskap om coaching som verktøy i endrings- og utviklingsprosesser
- kan forsta de ulike motivasjonsfremmende verktøyene innenfor coaching

## Ferdigheter

Kandidaten:

- kan benytte ulike former for coachingmetodikk for å gjennomføre motivasjonsfremmende coaching
- kan tilpasse kommunikasjonsform og formidlingsmåte til individuelle forutsetninger og behov
- kan bruke malsetting som et effektivt verktøy for å øke egen og andres motivasjon
- kan bruke coaching i utvikling og læringsprosesser

## Generell kompetanse

Kandidaten:

- kan vurdere egen kompetanse som coach
- kan på individnivå kartlegge og forstå hvilken fremgangsmåte som er hensiktsmessig for å øke motivasjon
- har innsikt i hva som ligger i å være en god rollemodell
- kan formidle sentralt fagstoff som teorier, problemstillinger og løsninger både skriftlig og muntlig
- har innsikt i hvordan bruke motiverende intervju for å skape inspirasjon og motivasjon på individnivå

## Innhold

- Coaching; historie, utvikling og teoretisk grunnlag
- Motivasjonspsykologi
- Motivasjon for trening og livsstilsendring
- Malsetting, motivasjon og mestring
- Kommunikasjon og formidlingsteknikk
- Motivasjonsfremmende coaching

## Arbeids- og undervisningsformer

Undervisningen vil foregå som

- Videoforelesninger
- Direktestrømming (Zoom)
- Interaktive oppgaver

- Instruksjonsfilmer
- Videodemonstrasjoner
- Selvstudium
- Innleveringer (skriftlig og video)
- Oppgaveveiledning

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges**

- Skriftlig innlevering av oppgave i motivasjonsteorier
- 1 tidsbegrenset (time limit) test på Canvas

## **Eksamen**

Praktisk-metodisk hjemmeksamen (videoinnlevering) med løsning av case-oppgave som vurderes til Bestått/Ikke bestått.

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# COM1001 Prestasjonspsykologi og mental trening

Emnekode: COM1001

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Kandidaten:

- har kunnskap om sentrale temaer og teorier i prestasjonspsykologien
- har kunnskap om psykologiske forhold knyttet til fysisk aktivitet og prestasjon
- har kunnskap om praktisk anvendelse av prestasjonspsykologisk kunnskap
- har kunnskap om ulike verktøy knyttet til mental trening

### Ferdigheter

Kandidaten:



- kan vurdere hvordan psykologiske faktorer påvirker prestasjoner
- har kjennskap til teknikker som øker prestasjoner og reduserer angst
- kan vurdere ulike intervensjoner som kan fremme prestasjon
- kan bruke noen utvalgte verktøy i arbeid med prestasjon
- kan foreslå tiltak til hvordan et identifisert prestasjonspsykologisk forhold kan jobbes med

## Generell kompetanse

Kandidaten:

- kan formidle sentralt fagstoff knyttet til prestasjonspsykologi både muntlig og skriftlig
- kan reflektere over og vurdere bruk av psykologisk teori i ulike situasjoner
- kan reflektere selvstendig over faglige og yrkesetiske problemstillinger knyttet til coaching

## Innhold

- Introduksjon til sentrale psykologiske teorier
- Effekt av fysisk aktivitet på psykisk helse
- Forholdet mellom individ og situasjon
- Spenningsnivå og flytsonen
- Stress og angst
- Mentale treningsstrategier
  - Indre dialog
  - Imagery (visualisering)
  - Spenningsregulering
  - Konsentrasjon og oppmerksomhet
  - Målsettingsstrategier
  - Selvfølelse og selvbilde
  - Mindfulness

## Arbeids- og undervisningsformer

Undervisningen vil foregå som

- Videforelesninger
- Direktestrømming (Zoom)
- Interaktive oppgaver
- Instruksjonsfilmer
- Videodemonstrasjoner

- Selvstudium
- Oppgaveveiledning

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges**

- Obligatorisk oppmøte og deltakelse på nettbasert seminar om mental trening
- 1 tidsbegrenset (time limit) test på Canvas

## **Eksamen**

Hjemmeeksamen over 48 timer som vurderes med gradert karakter A-F.

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap