



# Kursplanering: självledarskap–att leda sig själv, grund

**Utbildning:** Frontendutvecklare inriktning webbsäkerhet\_FWK23G • 400 Yh-poäng •

**Klassrum/Fjärr • Heltid • Göteborg Antal YH-poäng i kursen:** 5 Yh-poäng

**Kursansvarig lärare:** Anja Kreivi E-post: [anja@kreivicoaching.se](mailto:anja@kreivicoaching.se) Tel: +46 707 516161

**Kursens start:** v34; Måndag 21 augusti 2023

**Kursens slut:** v34; Fredag 25 augusti 2023

## Kursbeskrivning: syfte och koppling till yrkesrollen

Grund- och fortsättningskursen har som syfte att utveckla färdigheter och kompetenser hos den studerande som arbetslivet har bedömt vara viktiga för att kunna prestera väl i den kommande yrkesrollen. Grundkursen har ett fokus på utveckling av förmågan att motivera sig själv samt att utveckla och förstå attityder och beteenden såväl individuellt som i grupp, som leder till maximal utveckling och ökat samarbete under studietiden och senare ute i arbetslivet. Detta leder till ökad anställningsbarhet efter utbildningen. I fortsättningskursen utvecklas den studerandes förmåga att sätta och arbeta mot mål samt att skapa beteenden som gör att målen lättare nås.

## Innehåll och syfte

Syftet är att ge de studerande bra förutsättningar att samverka i grupp samt att skapa hållbara förutsättningar för att lyckas med studierna och att vara anställningsbara och relevanta när studierna är klara. Att förstå våra drivkrafter, attityder och beteenden, behålla motivation, engagemang och skapa intresse för vad som krävs för att bygga upp och behålla det personliga varumärket såväl relevant som attraktivt för arbetsmarknaden.

Vi går igenom grunderna i självledarskap, arbetar med individ- och grupputveckling genom att förstå kommunikationsstilar genom att utforska personliga egenskaper, styrkor och utmaningar. Vi kommer att arbeta med Lära känna varandra-övningar, gå igenom verktyg, arbetsmodeller och öva på att förstå emotional timeline, arbeta med attityder och beteenden, motivation och fokus på uppgifter samt koppla ihop LinkedIn och arbetsmarknaden – vad behöver du som student tänka på för att upprätthålla ett bra varumärke?

Vi kommer vidare att lära oss om framgångsfaktorer för välfungerande och effektiva team / grupputveckling enligt IMGD. Hur vi kan påverka och skapa användbara Teamöverenskommelser och hållbara verktyg för förståelse och samverkan på arbetsplatsen. Vi kommer att lära oss om konflikthantering och hur vi hanterar stress på arbetsplatsen.

Vi kommer att varva föreläsning med träning, grupparbeten och självstudier.

## Kursmål

Efter genomförd kurs med godkänt resultat ska den studerande kunna:

### Kunskaper

1. Metoder för att motivera sig själv
2. Metoder för att utveckla attityder som ökar den studerandes förmåga att utvecklas och



prestera väl under studietiden och senare i arbetslivet

#### Färdigheter

3. Kunna tillämpa metoder för att motivera sig själv
4. Kunna tillämpa metoder för att utveckla attityder som ökar prestationerna

#### Kompetenser

5. Självtändigt och med säkerhet kunna bedöma och reflektera över olika metoder för att kunna motivera sig själv och att utveckla attityder som ökar prestationerna.

### **Former för kunskapskontroll**

Den studerandes kunskaper, färdigheter och kompetenser bedöms utifrån resultatet av följande kunskapskontroller:

- Kursmål 1-5: inlämningsuppgift (IG/G/VG)

Kursbetyget baseras på en sammanvägning av samtliga bedömningsunderlag.

### **Principer för betygssättning**

Den studerandes prestation betygsätts efter genomförd kurs med betygen

Icke Godkänt (IG), Godkänt (G) eller Väl Godkänt (VG).

#### **Icke Godkänt (IG)**

För att få betyget Icke Godkänt (IG) ska den studerande ha genomfört kursen utan att nå alla kursmål.

#### **Godkänt (G)**

För att få betyget Godkänt (G) ska den studerande ha genomfört kursen och nått alla kursmål.

#### **Väl Godkänt (VG)**

För att få betyget Väl Godkänt (VG) ska den studerande ha genomfört kursen och nått alla kursmål.

Den studerande ska vidare kunna föra välgrundade och nyanserade resonemang och kunna göra välgrundade och nyanserade bedömningar gällande tillämpningen av de metoder och verktyg som ingår i denna kurs.

### **Kurslitteratur**

- **Obligatorisk**
  - **Kjell Enhager; Personligt ledarskap\_Tänk läsningar och lösningar.**
  - Den obligatoriska litteraturen ingår i examinerade moment, dvs. inlämningsuppgiften i denna kurs.
  - Presentationer, diskussionsunderlag, övningar etc. tillhandahålls av läraren på LearnPoint i anslutning till föreläsningarna ingår i examinationen.
- **Ev. referenslitteratur**
  - För den intresserade finns en lista med referenslitteratur att finna som en pdf i Learnpointmer.



## Kursens pedagogiska upplägg

I kursen varvas föreläsningar, grupparbeten med diskussioner och gemensamma övningar. De flesta övningarna sker i mindre grupper. En grund är att du får börja med att reflektera själv, sedan jobba i grupp och slutligen höra av hela klassen vad de har kommit fram till.

## Översiktligt kursinnehåll

Datum	Tid	Innehåll	Litteraturhänvisning
2023-08-21	09.00-16.00	<b>Introduktion: förväntningar och mål med kursen inkl. genomgång av kursplaneringen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utbildningen översikt av kursplan</li><li>• Kursplanering Självledarskap</li><li>• Beskrivning av kursens examination</li><li>• Betygsättning</li></ul> <b>Individ- och grupputveckling</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grunderna i självledarskap</li><li>• Personliga egenskaper</li><li>• Kommunikationsstilar</li><li>• Lära -känna- varandra - övningar</li><li>• Emotional timeline</li><li>• Attityder &amp; Beteenden</li><li>• Motivation och fokus på uppgifter</li><li>• LinkedIn och arbetsmarknaden</li></ul> <b>Lektion 1 - Klassrum</b>	Utdelat material på LearnPoint
2023-08-22	09.00-16.00	<b>Självstudier, grupparbeten, reflektion.</b> <b>Läraren finns tillgänglig för frågor och handledning.</b>	Utdelat material och bilder på LearnPoint Påbörja arbetet med självreflektion kring dina styrkor, utmaningar, attityd, beteende och kommunikationsstil. Vi kopplar sedan detta till din personliga handlingsplan i klassrumsdialogen.
2023-08-23	09.00-16.00	<b>Individ- och grupputveckling, forts.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Framgångsfaktorer för individuell utveckling</li><li>• Självreflektion- Vad motiverar dig- övning</li><li>• Självkontroll</li><li>• Tidsuppfattning</li><li>• Trygghet i gruppen</li><li>• Feedback-kultur, övning</li></ul>	Utdelat material på LearnPoint



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beslutsfattande i grupp</li> <li>• Framgångsfaktorer för effektiva team</li> <li>• Grupputveckling enligt IMGD</li> </ul> <b>Lektion 2 - Klassrum</b>	
2023-08-24	09.00-16.00	<b>Självstudier, grupparbeten, reflektion.</b>  <b>Läraren finns tillgänglig för frågor och handledning.</b>	Utdelat material på LearnPoint  Fortsätt arbeta med självreflektionerna och övningarna som finns i Learnpoint.
2023-08-25	09.00-11.00	<b>Teamöverenskommelser och konflikthantering</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teamöverenskommelser</li> <li>• SCARF-modellen, verktyg för förståelse och samverkan på arbetsplatsen</li> <li>• Konflikthantering</li> <li>• Stress</li> <li>• SAMMANFATTNING</li> </ul> <b>Lektion 3 - Klassrum</b>	Utdelat material på LearnPoint
2023-11-03		<b>Deadline:</b> <b>Individuell inlämning av inlämningsuppgiften Självreflektion senast kl. 23:59 i LearnPoint.</b>	
2023-11-17		<b>Lärarens återkoppling på individuell Självreflektion i LearnPoint.</b>	