

Fra veileder til coach - hvordan faglig coaching kan styrke studenteres mestring, tilhørighet og gjennomføring

Bergen 3-4.desember 2025



Høyskolelektor i ledelse
Arbeidsintegrert læring i praksis
Carina Johansson Nyvoll, *Institutt for
markedsføring, Høyskolen Kristiania*
Carina.nyvoll@kristiania.no



Har samfunnet råd til alle studentene som faller fra?

Frykt kommer automatisk (angst). Trygghet kommer over tid, alle interaksjoner teller

25% av bachelorstudentene i sektoren faller fra. Omtrent 12 % faller fra i løpet av første studieåret. Kilde: statistikk - SSB

”De fleste her på konferansen underviser eller veileder — men hvor mange av oss «coacher»?”



Kilde: statistikk - SSB

Foto: KI

Mine hypoteser:

- Hvis du blir sett, føler deg trygg og inkludert vil det motivere deg til:
 - å være tilstede fysisk og mentalt
- Hvis du blir utfordret stegvis:
 - vil det skape mestringsfølelse og glede
 - og bidra til at du tar ansvar for egen læring



Veiledning ⇔ Coaching



Veiledning: Råd og kunnskapsoverføring

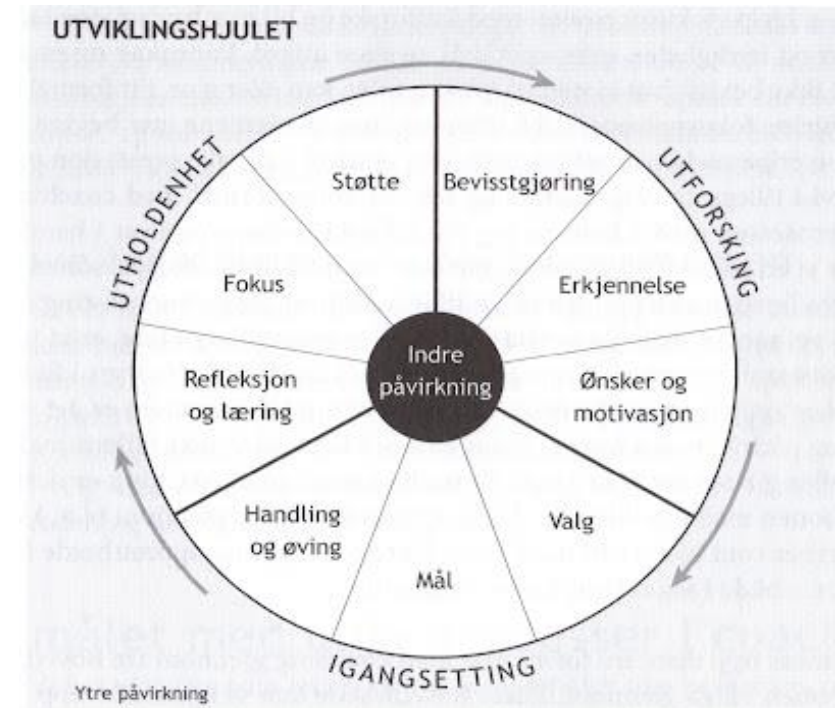
Coaching: Fra et sted til et annet gjennom handling

Hvordan oppfatter dere forskjellen?

Hvordan kan **coaching** bidra til faglig og personlig utvikling hos nye studenter?

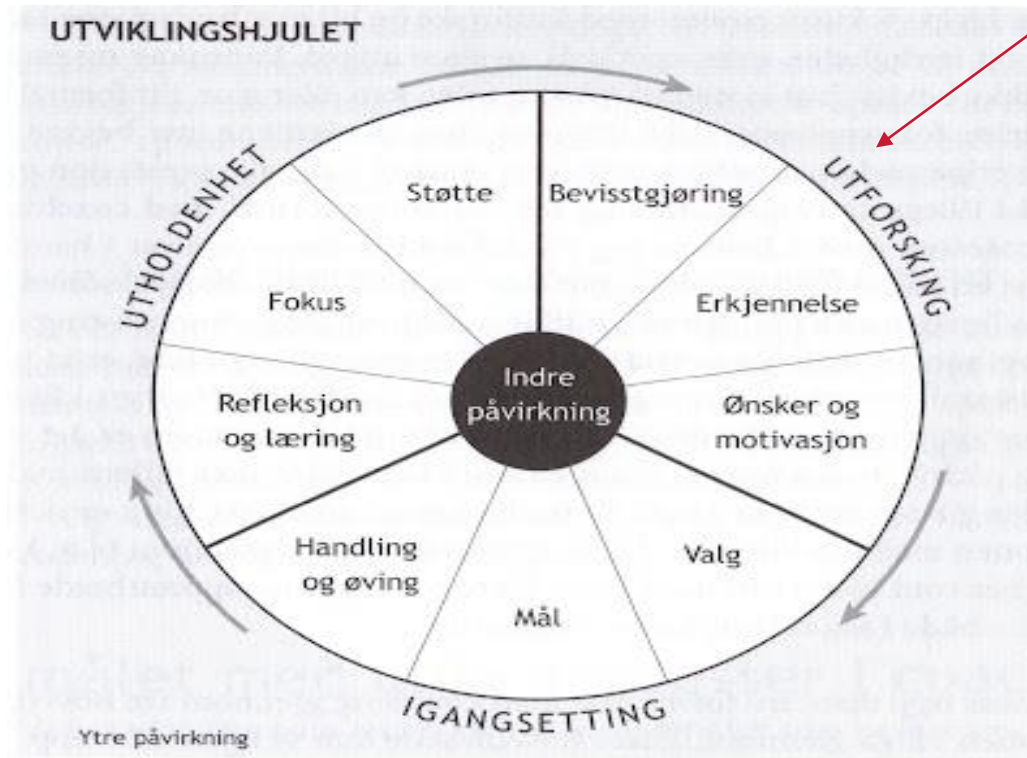
Veiledning ⇔ Coaching

Coaching fra et sted til et annet gjennom handling



Kilde:(Gjerde, 2010, 40)

Coaching teori



Piloten: Startet med utgangspunkt i et arbeidskrav.

*Hvilke mål/ambisjoner har du i faget?
Hvordan skal du oppnå de?*

Fig. 1 Utviklingshjulet (Gjerde, 2010, s. 40)

Pilot i faget Serviceledelse (7,5 sp)



- 10 «først til mølla» studenter
- 4 coaching seanser á 15 minutter, annen hver uke
- Parallelt med undervisningen i faget

Evalueringsmetode



- Explorerende forskningsdesign-
hente inn studentenes erfaring
- Randomisert utvalg
- Dybde intervjuer

Resultater



Tre hovedfunn

- Coaching opplevdes som verdifull i forhold til egen bevisstgjøring
- Deltakerne følte mer trygghet i læringssituasjonen
- De tok mer eierskap til sin egen læring og utvikling
- +
- Fint at det var første året
- Bør være frivillig
- Viktig hvem som er coach

Hvordan tenker du det vil påvirke din læring fremover?

«Det gjør at jeg tørr å si fra om jeg er misfornøyd med noe. Tør å stille kritiske spørsmål. Skaper et forhold hvor student og foreleser forstår hverandre og vet hvor vi har hverandre lettere. Alle synes ikke det å rekke opp hånda eller stille spørsmål er like gøy. Coaching delen tror jeg kan hjelpe andre med å bli tøffere der. For meg nå er det naturlig å kunne gjøre det».

Sitat: deltaker

« Det er ikke sikkert at jeg hadde turt å være like aktiv som jeg har vært i høst hvis det ikke hadde vært for coachingen. Det ga meg en trygghet i klasserommet. Jeg har fortsatt litt igjen å hente. Jeg lærer jo mer da jeg klarer å være mer muntlig. Og i arbeidslivet så kommer jeg til å måtte snakke høyt foran la oss si ti personer, og jeg har jo erfart at det ikke er så farlig»

Konklusjoner



- Små individuelle coachingsamtaler med studenter styrker læring og personlig utvikling. De langsiktige effektene bør undersøkes.
- Samtaler bør være korte, frivillige og primært første semester og med en som kan coaching prinsippene.
- En fin metode for å få i gang *selvregulert læring*.
- Motiverer studenter til handling => skaper bevegelse og mestringsfølelse.
- Positivt for foreleser som blir bedre kjent med studentene og kan tilrettelegge på bedre måte.

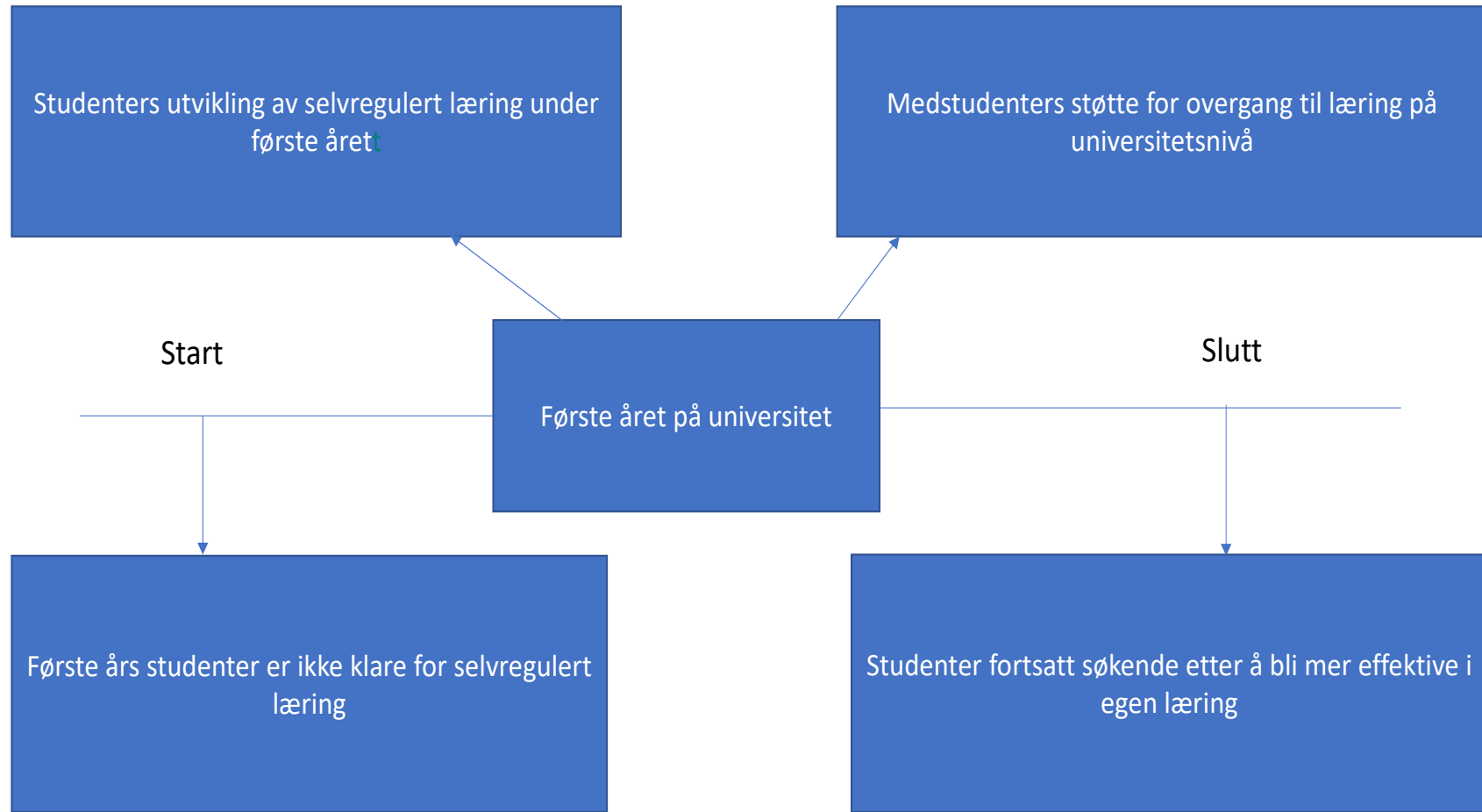
Øvelse 2 og 2 Rollespill

- Person A student-instruksjoner
- Du er ny student og føler deg usikker på om du mestrer studiene
- Person B Coach-instruksjoner
- Still åpne spørsmål-ikke gi råd-
Eks:
 - Hva ønsker du å få til?
 - Hva trenger du for å lykkes?
 - Hvordan vil du merke at du er på riktig vei?
 - Hva kan du gjøre allerede denne uken?
- Lytte aktivt

Bytt roller etter 4 minutter

Refleksjon

- Hvordan var det å ikke gi råd?
- Hvordan var det å bli møtt med spørsmål?



Figur. Oversatt fra Cameron og Rideout 2022

Muligheter og verktøy



Hvordan kan jeg som foreleser bidra til at du skal føle deg trygg og være engasjert?

Sitater:

«Ha
varierende
opplegg»

« Gjøre så folk føler
seg trygge og tørr å
spørre om ting»

«Skape lav terskel for å
stille spørsmål og ta
ordet»

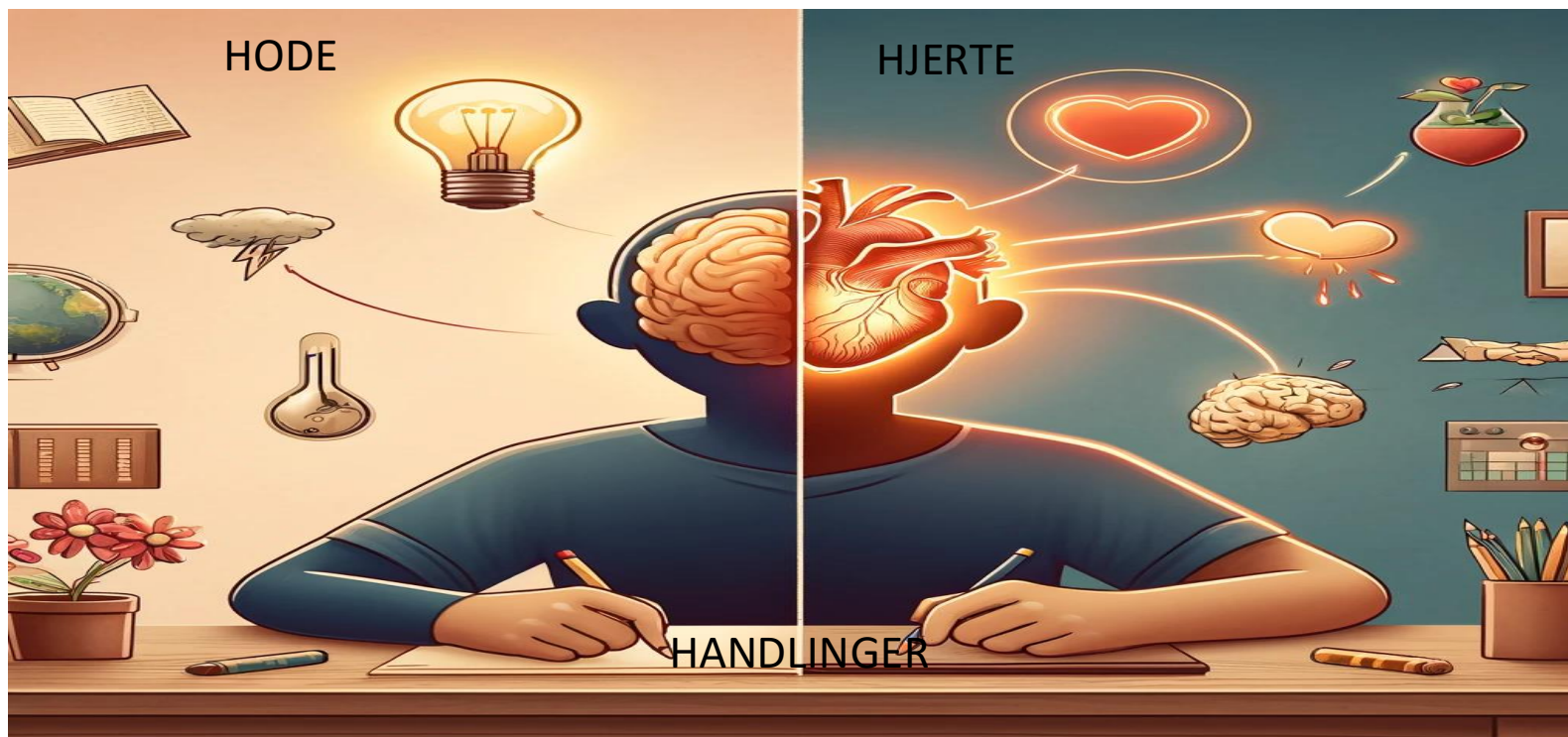
«En fin balanse med å
«pushe litt»

«Se meg»

«Ha forståelse for de
forskjellige utfordringene
til enkelte»

«Sette opp grupper og
skape diskusjoner»

Forståelsen av psykologisk trygghet og læring

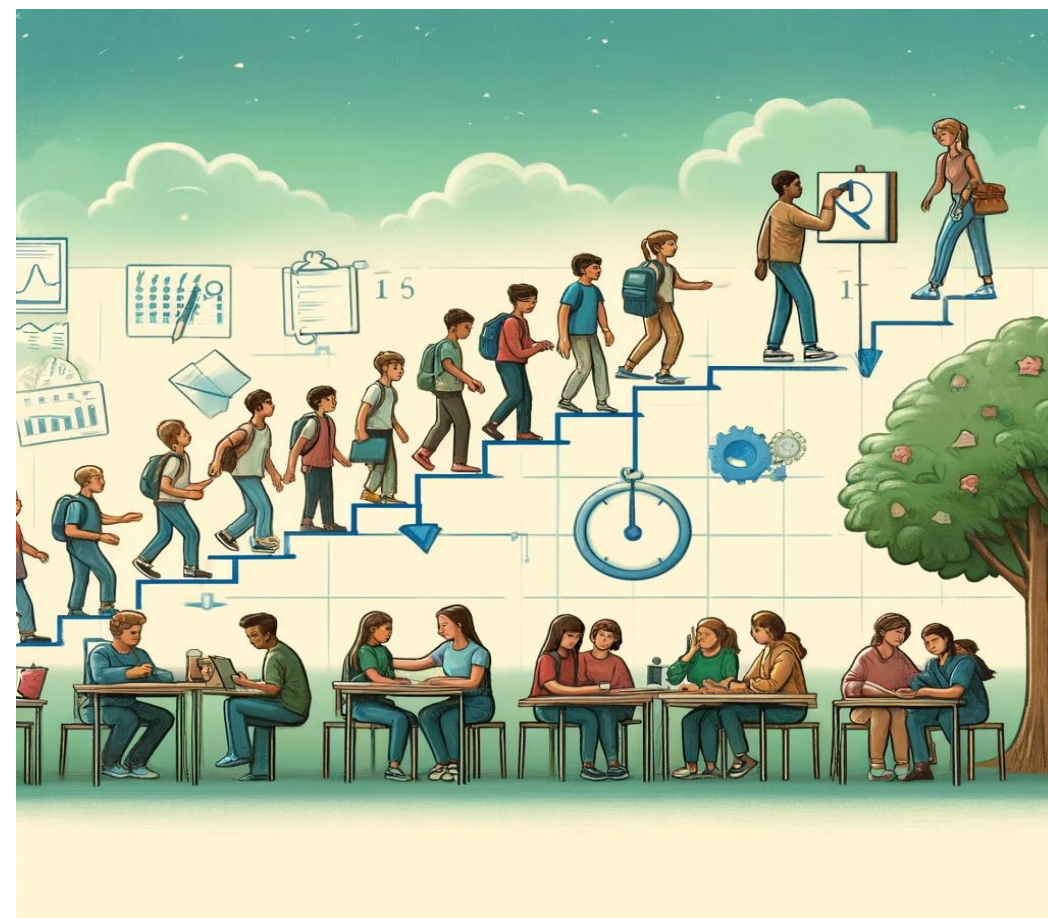


Synergien mellom kunnskap (hodet) og emosjonell tilknytting (hjertet) som sammen inspirerer til praktiske handlinger (hender)

Introduksjon av pedagogikk rundt psykologisk trygghet og læring som en prosess:

Innført:

- * håndhilsen
- * opprop
- * møte blikk
- * randomiserte grupper
- * Small talk i pausen
- * tilbakemeldingskultur



Hvordan tror du klassetilhørighet og pedagogikken med randomiserte grupper påvirker risikoen for frafall?

Jeg tror de aller fleste synes timene blir mer varierende og gøy og derfor møter opp da det er sosialt.

Jeg tror at gruppejobbing gjør at færre faller ut da man føler man har litt mer kontroll over egen læring.

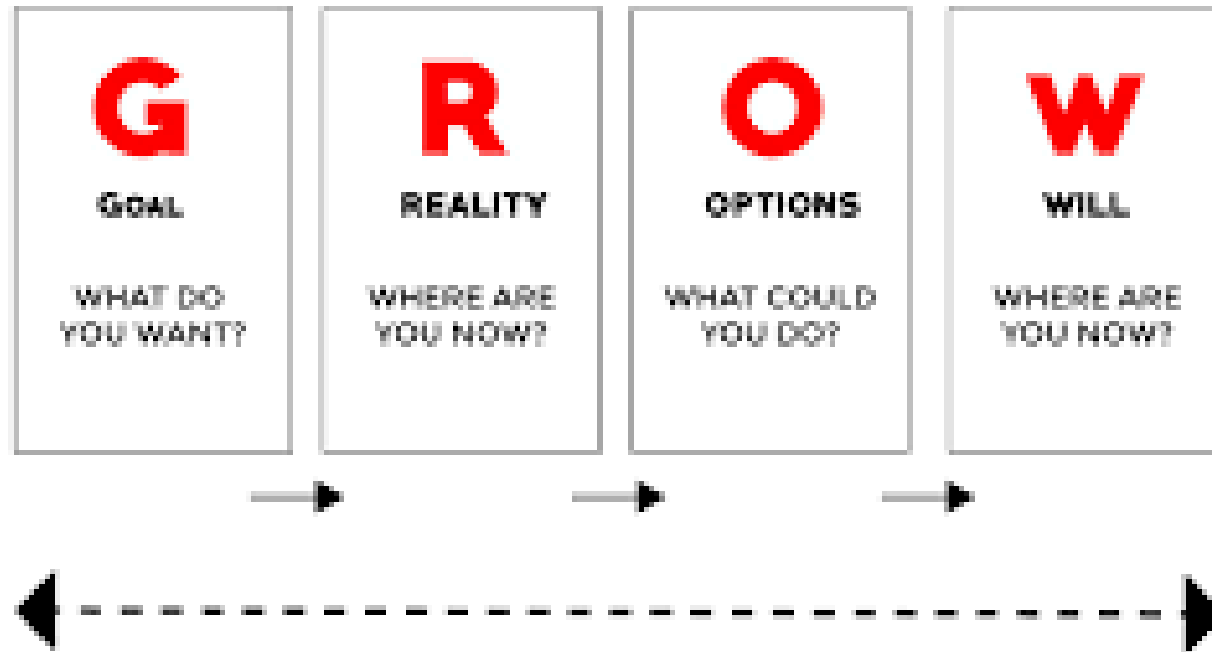
Gruppejobbing minsker risikoen for frafall, fordi man blir mer trygg og lærer mer.

Kan jo være noen som ikke er komfortable med å jobbe med andre og vil da heller jobbe hjemme.

Gjennomsnittlig tilstedeværelse i løpet av 24 forelesninger HT25 70%; 2 klasser a 52 studenter 102 totalt - 2 frafall

Målsetninger - faglig og personlig utvikling

GROW MODEL FOR COACHING



Coachingspørsmål:

- * Åpne spørsmål
- * De peker fremover
- * De inviterer til refleksjon
- * De stimulerer til ansvar og handling
- * De plasser eierskap hos studenten



Læringsmål og strategier i fag

SKO1100

Min plan for læring og personlig utvikling

Periode: _____



Mål/ambisjo - ønske om læring eller utvikling	Strategier - hva gjør jeg selv, hvordan samarbeider jeg med andre	Evaluering og refleksjon over egen læring - hva gjør jeg mer av, hva skal jeg endre, har jeg noen nye mål
Teoretisk/faglig kunnskap		
Yrkesspesifikke ferdigheter		
Personlig utvikling – generiske kunnskaper og adferd		
Andre		

Positiv tilbakemeldingskultur til seg selv og andre

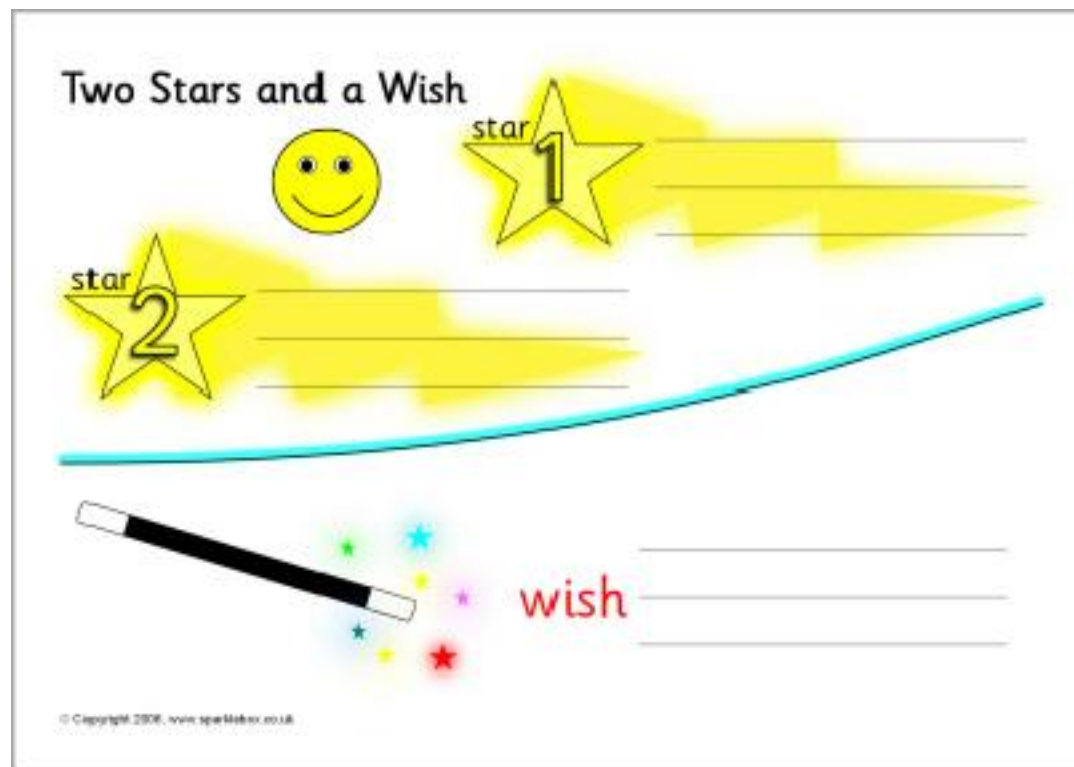
Two Stars and a Wish

star 1

star 2

wish

© Copyright 2006, www.spaMakers.co.uk

The image shows a feedback form titled "Two Stars and a Wish". It features a yellow smiley face icon. There are two yellow stars, labeled "star 1" and "star 2", each with a horizontal line for writing. Below these is a blue curved line. At the bottom, there is a black and white wand icon with colorful stars around it, followed by the word "wish" and two horizontal lines for writing. A small copyright notice is at the bottom left.

Spørsmål?

Påstand: Mange av studentene våre faller ikke fra faglig, men psykologisk. De faller fra for de mangler trygghet, tilknytting og eierskap til egen utvikling!

- Hvordan kan du bruke coaching i din rolle for å utvikle studenter?
- Frivillighet eller mer obligatorisk, hva tenker du?
- Hvilke tre tiltak kan du i din rolle bidra med for å minske frafallet?
- Når skal du gjøre det?

Mitt ønske:

Legge til rette for psykologisk trygghet og tilhørighet for å skape
mestringsfølelse og selvregulert læring

Inspirert av teoretiker som:

Bandura-
Mestringsfølelse

Edmondson-
Psykologisk
trygghet

Dweck- Grow
mindset og
Whitmore GROW
model

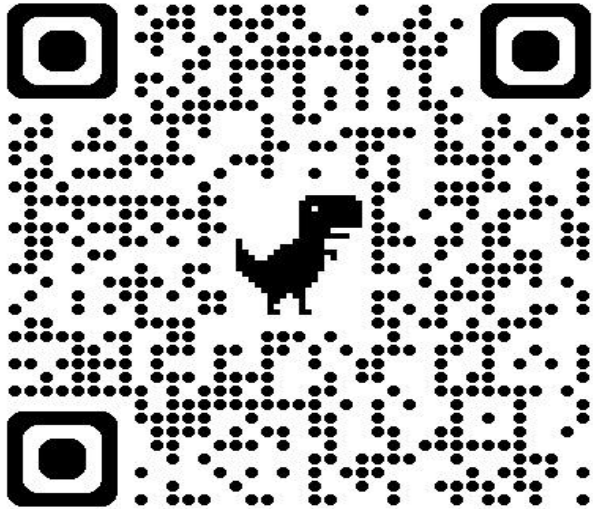
Gjerde: Coaching

Cameron &
Rideout: læring
gjennom
samhandling

Zimmermann:
Selvregulert læring



Debatt: Fra usikker til
selvsikker student!



Veien videre - hva kan vi gjøre mer for å minske frafallet?

Debattinnlegg i Khrono:

[26. oktober 24 "Psykologisk trygghet er en forutsetning for læring»](#)

[10. oktober 24 "Er vi i ferd med å miste evnen til å møte hverandre ansikt til ansikt?"](#)

[21. januar 24 «Coaching av nye studenter styrker trivsel og gjennomføring»](#)

[11 januar 24 «Studenttrivsel i høyre utdanning starter med relasjonen»](#)

[2. november 2025 "Slik kan studentene lære å eie sin egen kompetanse](#)

Er du interessert i å snakke mer rundt tematikken coaching, psykologisk trygghet, mestring og selvregulert læring» ta kontakt med meg.



Interessert i å lese artikkel om coaching



Carinajohansson.nyvoll@kristiania.no

[LinkedIn.no](#)

TAKK FOR MEG!