

A photograph of three people sitting on a yellow cushioned bench against a light-colored wood-paneled wall. On the left, a man in a black shirt is partially visible and out of focus. In the center, a man with a beard wearing a light blue zip-up sweater is smiling at the camera while holding a white cup. On the right, a woman with dark hair wearing a white sweater is smiling and holding a white cup. The overall atmosphere is warm and professional.

Slutt å ***løse*** andres problemer.
Begynn å stille spørsmål som
gjør dem ***selvgående***.

Kun 16 plasser • Oppstart 26. januar 2027 • Oslo & digitalt



Fem måneder. Én ferdighet. *Trent til den sitter.*

Coachende ledelse er et fem måneders treningsprogram for erfarne ledere som vil bli vesentlig bedre på den vanskeligste delen av jobben: *samtalen*.

Du lærer å stille spørsmål som får folk til å tenke selv, ta ansvar og finne løsninger – i stedet for å komme til deg med alt. Ikke som teori, men som ferdigheter du trener på ekte saker fra egen hverdag, med observatør og tilbakemelding, til de sitter i ryggmargen.

Hvorfor *coachende ledelse*?

De fleste ledere tror de coacher.

De fleste tar feil.

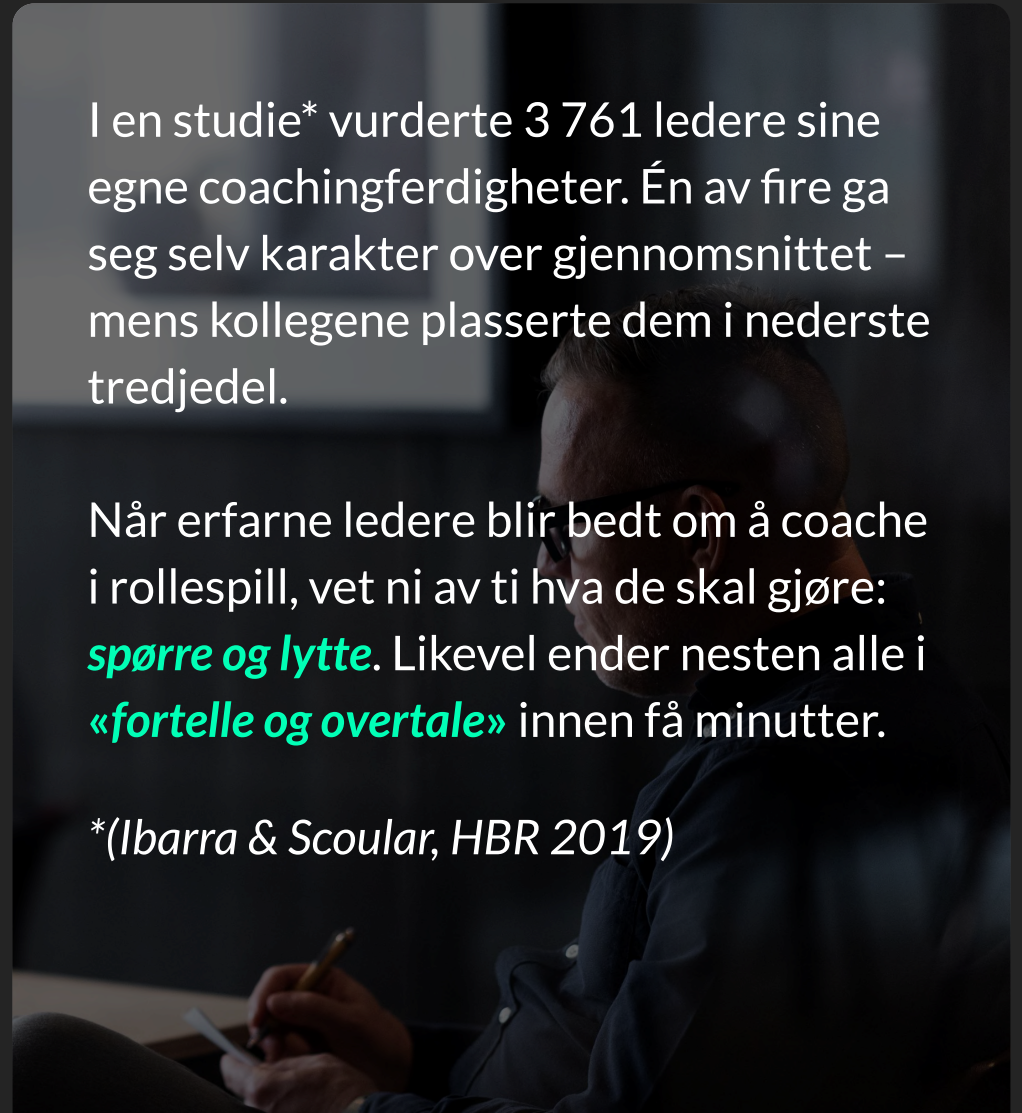
Du kjenner mønsteret. Noen kommer inn med et problem. Du har løst hundre lignende. Så du løser dette også – fordi det går raskest. Og neste uke kommer de tilbake med det neste.

Hver gang du gjør det, lærer teamet ditt én ting: at de ikke trenger å tenke selv. Du blir uunnværlig – og sitter fast i alle andres jobb i stedet for din egen.

I en studie* vurderte 3 761 ledere sine egne coachingferdigheter. Én av fire ga seg selv karakter over gjennomsnittet – mens kollegene plasserte dem i nederste tredjedel.

Når erfarne ledere blir bedt om å coacher i rollespill, vet ni av ti hva de skal gjøre: *spørre og lytte*. Likevel ender nesten alle i «*fortelle og overtale*» innen få minutter.

*(Ibarra & Scoular, HBR 2019)



Googles egen forskning på hva som kjennetegner de beste lederne, satte coaching øverst – år etter år. Ledere som coacher godt, får folk som tar større ansvar, løser problemer mer kreativt og trenger sjefen mindre.

Dette programmet gir deg:

- ✓ Mer tid – fordi du slipper å løse alt selv
- ✓ Medarbeidere som tar større ansvar for egne prestasjoner
- ✓ Samtaler som faktisk utvikler folk – også de vanskelige
- ✓ Mindre «jeg har svaret». Mer «la oss finne ut av det sammen».



Coaching er en ferdighet, ikke en holdning. Den kan trenes – som en muskel. Men den blir ikke sterkere av å lese om den.

Det er det dette programmet er til for.

Seks ferdigheter du trener på

Programmet er bygget rundt konkrete ferdigheter, ikke temaer.

Hver modul har én ting du skal bli bedre på – og du trener på den før neste.



Lytte for å forstå

– ikke for å svare. Og tåle stillheten i stedet for å fylle den. Grunnlaget for alt annet.



Stille spørsmål som skaper progresjon

– åpne, presise, få. Sju magiske spørsmål og hvordan du slipper vanen med å gi råd.



Strukturere samtalen (GROW)

– så samtalen leder et sted, og medarbeideren går ut med noe hun eier selv.



Gi presise tilbakemeldinger

– og coache på verdier når det er det som egentlig står i veien.



Møte sterke følelser

– med empatisk validering, uten å overta eller trøste bort.



Vite når coaching er feil verktøy

– røde flagg: makt, stress, psykisk helse, etikk. Og hva du gjør i stedet.

Slik er det bygget opp.

Slik ser fem måneder ut.



26
jan

Fysisk oppstart
📍 Sentralen, Oslo

Fundamentet: lytting, coachende holdning, læringsgrupper etableres

17
feb

Modul #1
💻 Digitalt på Zoom

Effektfulle spørsmål – 5HN, 7 magiske spørsmål, MESS

10
mars

Modul #2
💻 Digitalt på Zoom

GROW-samtalestruktur og situasjonsbestemt ledelse

07
april

Modul #3
💻 Digitalt på Zoom

LØFT-tilnærming og forsvarsmekanismer

28
april

Mellomsamling
📍 Sentralen, Oslo

Coaching på verdier, presise tilbakemeldinger, observatørtrening

19
mai

Modul #5
💻 Digitalt på Zoom

Møte følelser med empatisk validering

02
juni

Modul #6
💻 Digitalt på Zoom

Røde flagg – makt, stress, psykisk helse, etikk

16
juni

Sertifisering
📍 Lily Country Club

Praktisk eksamen i grupper, trerettets middag og avslutning



Mellom hver modul: trening i læringsgruppe + kort pensum

Ingen skriftlige innleveringer

Sertifiseringen er praktisk: du viser at du kan det, sammen med gruppen din



Praktisk info



Tre fysiske dagssamlinger

Oppstart og mellomsamling på Sentralen i Oslo sentrum. Sertifisering på Lily Country Club, Kløfta (10 min fra Gardermoen).



Fem digitale moduler

Hver på 2,5 timer – på Zoom. Faglig input, trening, tilbakemelding og refleksjon rundt egen praksis.



Læringsgrupper

Fast gruppe på 3–4 ledere som trener sammen mellom samlingene.



Læringsplattform

Opptak, oppgaver og praktisk info. Tilgang i to år etter programmet.



Lumina Spark

Personlighetsprofil med tilbakelesing. Gir innsikt i styrker, mønstre og hvordan du virker på andre.



Fire pensumbøker

Fire pensumbøker om coaching, av ulike forfattere – alle inkludert.



Tidsbruk

Minst 6 t/mnd i fem måneder: digitale moduler, læringsgruppe og lesing, pluss tre heldager.



Pris: 62 000 kr

Prisen er uten mva. – undervisning er mva.-fritt

Er dette programmet for deg?

Coachende ledelse er for viderekommende. Det betyr ikke toppledere – det betyr at du allerede leder og vil bli bedre på samtalen.

Dette er for deg hvis du:

- ✓ Har ledererfaring
- ✓ Har en arena der du kan trene underveis – et team, et prosjekt, folk du følger opp
- ✓ Kjenner deg igjen i at du løser for mye selv
- ✓ Tåler å få tilbakemelding fra en observatør mens du øver
- ✓ Kan sette av 6 timer i måneden

Dette er ikke for deg hvis du:

- ✗ Er helt ny som leder. Start heller med Lederprogrammet.
- ✗ Vil ha et sertifikat, men ikke treningen
- ✗ Ikke har noen å lede eller følge opp de neste fem månedene
- ✗ Er ferdig utlært

Ærlig, nå.

Tenk på de siste fem gangene noen kom til deg med et problem.

- #1** Hvor mange ganger hadde du svaret klart før de var ferdige med å snakke?
- #2** Hvor mange ganger stilte du et spørsmål du faktisk ikke visste svaret på?
- #3** Hvor mange ganger gikk de ut med sin egen løsning – ikke din?

Hvis svarene er «alle», «ingen» og «ingen»: velkommen!

Du er i godt selskap, og du er akkurat den vi har laget dette for.



Til deg som skal godkjenne dette

En av dine ledere vurderer Coachende ledelse. Her er det du trenger å vite.

Hva virksomheten får

Målet er en leder som løser mindre for andre og gir medarbeiderne større ansvar. En som utvikler folk og frigjør tid til egne lederoppgaver. Ferdighetene trenes på ekte saker fra arbeidshverdagen.

Hva det koster – i penger og tid

62 000 kr. Undervisningen er fritatt for mva. Reise og opphold kommer i tillegg. Fem måneder med tre heldager i Oslo og minst seks timer per måned, inkludert fem digitale moduler à 2,5 timer, læringsgruppe og lesing.

Hvorfor mer enn et endagskurs?

Et endagskurs kan gi innsikt. Å endre samtalevaner krever øvelse. Her trener lederen over fem måneder, med observatør, tilbakemelding og nye forsøk. Læringen kobles direkte til egen virksomhet.



Hvem står bak?

Execu Academy AS, med Tor Åge Eikerapen, psykolog og vert i Lederpodden, og Ellen Liverød Aasmundtveit. Til sammen 35 års erfaring med lederutvikling.

Et enkelt regnestykke

620 kr

per viktig samtale – første året.

Regneeksempel: 62 000 kr fordelt på 100 viktige ledersamtaler det første året.

Fra ledere som gikk programmet våren 2026

9,1 av 10

Hvor sannsynlig det er at de anbefaler programmet til en annen leder. Ingen svarte under 8.

9,6 av 10

I hvilken grad programmet ga dem noe de faktisk bruker som leder.



*Hva er det viktigste du fikk
ut av programmet?*

“Lytte mer – temme rådgivningsmonsteret!”

Bente Nordeide

Vice President People & Organisation, OKEA

**“Arbeidsgruppe på fire personer –
da blir det ingen plass å gjemme
seg. Alle må bidra.”**

Deltaker

Vårkullet 2026

**“Mye mer bevisst egen lederstil
og betydningen av åpne spørsmål.
Et veldig godt opplegg – og et
kjempebra design.”**

May Hauken,

Professor, Universitetet i Bergen

**“Mye trening på praktisk
coaching. Læringsgruppene
har tilført kurset veldig mye.”**

Deltaker

Vårkullet 2026

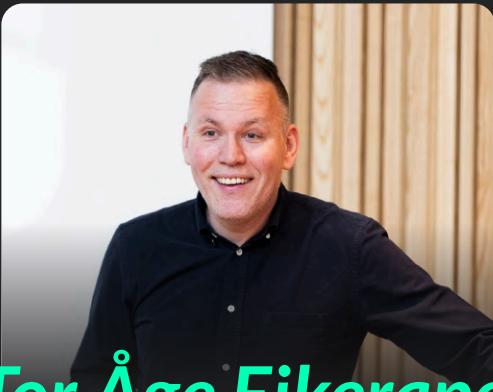
**“Veldig fin kombinasjon av
digitale og fysiske samlinger.
Læringsgruppen fungerte veldig
bra, og hadde rett størrelse.”**

Kirsti Flatval,

Asset Manager, OKEA

Dine trenere

Programmet er utviklet og ledes av **Tor Åge Eikerapen** og **Ellen Liverød Aasmundtveit**. Begge er med på alle samlinger.



Tor Åge Eikerapen

Psykolog og spesialist i organisasjonspsykologi. Grunnlegger av Execu og vert i Lederpodden, en av Norges mest lyttede podcaster om ledelse. Har trent ledere og HR-profesjonelle i coachingferdigheter i over 15 år, og jobber til daglig med leder- og ledergruppeutvikling i selskaper i vekst.



Ellen Liverød Aasmundtveit

Over 20 års erfaring med leder- og organisasjonsutvikling. Executive Master of Management (BI), coachingutdanning (UiA) og bred sertifisering i test- og kartleggingsverktøy. Jobber daglig med lederutvikling, traineeprogrammer og individuell lederstøtte.

Klar? Usikker?

Begge deler er greit. Kullet har 16 plasser, og de fylles i rekkefølgen søknadene kommer.

Reserver plass

www.execu.no/coachendeledelse

Ta en 15-minutters prat

Kontakt Per Thunstad på per@execu.no eller 489 03 010.
Per hjelper deg med å finne ut om dette er noe for deg.

Send brosjyren til lederen din

Side 11 er skrevet for henne.



Ta med deg
dette uansett



Fem spørsmål som fungerer i morgen, enten du melder deg på eller ikke:

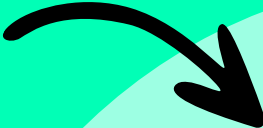
#1 Hva har du allerede tenkt på?

#2 Hva er egentlig viktig her?

#3 Hva er det egentlige problemet, tror du?

#4 Hvis du hadde en tryllestav – hva ville du gjort?

#5 På en skala fra 1 til 10: hvor sannsynlig er det at du gjør det?



*Bruk dem én uke.
Hvis det er vanskeligere enn
det ser ut, vet du hvorfor
programmet finnes.*

Kun 16 plasser i
hvert kull



Meld deg på

execu.no/coach

Spørsmål om innhold? torage@execu.no

