



MARKÞJÁLFANÁM PROPECTUS

Flest sem þú þarft að vita áður en námið hefst

Það eru fæstir sem gera sér í raun grein fyrir því hvað nám í markþjálfun er í raun kraftmikið og oft umbreytandi ferli fyrir nemendur. Í náminu læra nemendur að tileinka sér hlutverk markþjálfans í þeim tilgangi að hjálpa öðrum að ná lengra í hverju sem þeir taka sér fyrir hendur.

Til að verða góður markþjálfari þarf nemandinn sjálfur að prófa á eigin skinni öll þau verkfæri og aðferðir sem hann mun nýta í þessu nýja hlutverki. Það má því segja að námið í heild sinni sé einstakt tækifæri til að taka til hjá sjálfum sér áður en öðrum er boðið til veislu.

Við leyfum okkur að fullyrða að námið okkar hefur farið frammúr væntingum þeirra sem hafa lært markþjálfun hjá Profectus. Við viljum að þú gerir miklar væntingar til okkar sem að náminu stöndum því við leyfum okkur einnig að gera talsverðar væntingar til nemenda á meðan náminu stendur.



Velkomin(n) í hópinn - við hlökkum til að fá að kynnast þér betur!

Ingvar Jónsson
Framkvæmdastjóri Profectus

Markþjálfun er að opna á möguleika mannsins til að hámarka eigin getu.

Hún gengur út á að hjálpa fólki að læra í stað þess að kenna því.

Sir. John Whitmore



Leiðin að árangri hefst yfirleitt alltaf með einu litlu skrefi í rétta átt!

Hvað gerist næst og í hvaða röð?

Greiðsla staðfestingargjalds

1

Til að tryggja endanlega plássið þitt í námið þarft þú að greiða 50.000,- staðfestingargjald. Greiðsluseðill birtist í heimabanka skömmu eftir að skráning hefur borist okkur.

Sækja um styrk ef kostur er á því

2

Markþjálfanámið okkar er að fullu styrkhæft hjá öllum verkalýðsfélögum og öðrum sem veita styrki til náms. Ef þú hefur rétt á því útbúum við greiðslukvittun og önnur gögn sé þess óskað.

Finna eftirstöðvum farveg sem hentar

3

Við bjóðum upp á fjölbreyttar leiðir til að ganga frá eftirstöðvum námsgjald. Við getum boðið upp á raðgreiðslur, léttgreiðslur, Netgíró eða skipt greiðslum með nokkrum kröfum í heimabanka.

Undirbúningur fyrir fyrri lotuna

4

Nokkrum dögum áður en námið hefst sendum við þér tölvupóst þar sem við hnykkjum á því helsta sem gott er að hafa í huga áður en námið hefst. Námið er krefjandi og gott að vera undir það búin(n).

Fyrri lota markþjálfanámsins

5

Í fyrri lotu námsins er áhersla lögð á að nemendur læri undirstöðuatriði markþjálfunar. Farið er vel í alla 11 hæfnisþættina. Þegar henni lýkur eiga nemendur að vera klárir í að æfa sig í að markþjálfar.

Heimavinna á milli lotna

6

Á milli lotnana á sér stað mikill lærdómur, bæði í persónulegri vinnu, hópavinnu og einnig eiga nemendur að vera búnir að markþjálfar að lágmarki 12 klst. þegar þeir mæta aftur til leiks.

Seinni lota markþjálfanámsins

7

Seinni lota námsins er talsvert frábrugðin þeirri fyrri. Þar er farið dýpra í hlutina og bætt kjöti á beinin. Þegar nemendur koma aftur saman með þá reynslu sem þeir hafa náð sér í gerast hlutirnir hraðar.

Eftirfylgni og stuðningur

8

Eftir námið ert þú hluti af alþjóðlegu samfélagi Markþjálfar Profectus. Við leggjum metnað í að halda vel utan um markþjálfana okkar og bjóðum þeim m.a. 4 sinnum á ári upp á fræðslufundi án endurgjalds

Dagur 1

Eftir fyrsta daginn hafa nemendur:

- Áttað sig betur á hvað markþjálfun er og hvað hún er ekki
- Fengið upplýsingar um ICF, tilgangi þess og mikilvægi
- Kynnst bæði samnemendum sínum og kennurum
- Kynnst hæfnisþáttum markþjálfunar og hvernig þeir mynda bæði flæði og heild
- Lært um ábyrgðarhlutverk markþjálfans og skörun þess við önnur hlutverk s.s. ráðgjafa, mentor og kennara
- Kynnst mismunandi markþjálfamódelum, hvaðan þau koma og hvaða tilgangi þau þjóna
- Kynnst mismunandi tegundum markþjálfunar s.s. lífsmarkþjálf, stjórnendamarkþjálf, heilsu- og markþjálf, árangursmarkþjálf, fjármálamarkþjálf og þannig mætti lengi telja
- Lært muninn á samhverfum- og ósamhverfum samræðum
- Fengið að æfa sig í raunaðstæðum, hvernig er að markþjálf
- Fengið að sjá PCC-markþjálf að störfum

Dagur 2

Eftir annan daginn hafa nemendur:

- Eftir annan daginn hafa nemendur:
- Lært hvernig tilfinningalæsi nýtist í markþjálfahlutverkinu
- Kynnst því hvernig frestunarárátta “étur drauma í morgunmat,,
- Lært hin þrjú þroskaþrep fullorðinna – Háður -> Sjálfstæður -> Sjálfbær
- Lært að skilja lykilþætti Andragógíu, hvernig fullorðnir læra best
- Skilning á mikilvægi bæði tilraunanáms (e. Experimental learning) og umbreytandi náms (e. Transformational learning) í markþjálfun
- Tengt saman hæfnisþætti markþjálfunar við samtalsferlið
- Skilning á hvernig hlutverki markþjálfans byggir algerlega á siðferði og fagmennsku
- Lært að skilja hið „þrefalda eðli“ samningsins við markþegann
- Lært hvernig á að byggja upp traust og nánd við markþegann
- Skilning á mikilvægi þess að treysta bæði ferlinu, fræðunum og eigin reynslu og innsæi
- Lært aðferð til að skoða jafnvægi milli lykilþátta lífsins
- Markþjálfað með innsæi að leiðarljósi
- Lært að gefa endurgjöf á markþjálfasamtal út frá öllum 11 hæfnisþáttum markþjálfans.

” Þetta nám hjá Profectus hefur breytt lífi mínu. Ekki aðeins hef ég lært að þekkja sjálfan mig upp á nýtt heldur eru viðskiptavinir mínir einnig að ná mun meiri árangri en áður.

” Efir markþjálfanámið hjá Profectus hef ég lært að hlusta meira og tala minna. Ég hef náð dýpri tengingu við skjólstaðinga mína og þeir taka meiri ábyrgð á eigin bataferli.

” Námið var frábært! Það fór langt fram úr væntingum og mun nýtast í leik og starfi mínu sem stjórnandi.

Ég hafði hugsað um þetta í nokkurn tíma að fara í markþjálfanám og er mjög ánægð með að hafa farið í námið hér. Ég hlakka til næstu skrefa með hópnum.



Dagur 3

Eftir þriðja daginn hafa nemendur:

- Lært muninn á viðveru, nærveru og fjarveru í markþjálfasamtali
- Lært „Traust-formúluna“, þau lykilatriði sem mynda traust og geta einnig staðið í vegi fyrir að traust náí að myndast
- Lært að undirbúa sig andlega og líkamlega fyrir markþjálfasamtal
- Góðan skilning á mikilvægi þess að markþjálfasamtalið sé framtíðar- og lausnamiðað
- Kynnst því hvernig ótti, efi, tortryggni og viðnám við hinu óþekkta byrgir markþæganum sýn á framtíðina
- Skilning á þremur stigum hlustunar, hlusta, heyra og skynja
- Lært að hlusta með fleiri skilningarvitum en eyrum
- Lært mikilvægi þess að sýna virka hlustun með jákvæðri endurgjöf
- Þekkingu á sjö lyklum virkrar hlustunar
- Markþjálfað með djúpa hlustun að leiðarljósi



Dagur 4

Eftir fjórða daginn hafa nemendur:

- Lært um mismunandi tegundir spurninga
- Lært um áhrifamátt kraftmikilla spurninga
- Fengið 549 markþjálfaspurningar á PDF-formi
- Fengið æfingu í að spyrja “réttu”, spurninganna
- Lært hvernig hægt er að næra sjálfstraust í gegnum sjálfsvirðingu
- Skilning á mikilvægi þess að standa við litlu loforðin gagnvart sjálfum sér
- Lært um mikilvægi þess að yfirfæra verkvilja frá vitundarsköpun og verkbinda hann með markmiðasetningu.
- Skilning á því hvernig aðgerðir eru bæði mótaðar og endurmótaðar í ferlinu
- Lært muninn á verkum og verkefnum og hvernig er best er að finna þeim farveg með mismunandi tegundum markmiða
- Lært mismunandi leiðir til markmiðasetningar, eftir eðli og umfangi verkefna
- Áttað sig á mikilvægi þess að markmið og áhugahvöt markþæga séu ávallt samstillt
- Lært stjórnun framgangs og beri virðingu fyrir mismunandi ábyrgðarhlutverkum bæði markþjálfra og markþæga

” Efir markþjálfanámið hjá Profectus hef ég lært að hlusta meira, betur og dýpra.

Sem sálfræðingur hef ég náð dýpri tengingu við skjólstaðinga mína og þeir taka nú meiri ábyrgð á eigin bataferli.

” Kraftmikið námskeið sem gaf mér fullt af nýjum verkfærum í kistuna. Verkfærum sem ég get nýtt í starfi og einkalífi. Ég lærði aðferð sem er mun áhrifaríkari en þær leiðir sem ég hef notað til þessa við að hvetja aðra áfram í starfi.

” Ég lærði mjög margt um sjálfan mig og fékk afar gott verkfæri til að nota í vinnu minni sem félagsráðgjafi. Ég mæli með þessu námi fyrir alla sem eru að vinna í markmiðasetningu eða við hjálp til sjálfshjálpar með öðru fólki.

Dagur 5

Eftir fimmta daginn hafa nemendur:

- Fengið enn dýpri þekkingu á öllum ellefu hæfnisþáttum ICF
- Góðan skilning á hvernig hæfnisþættirnir tengjast innbyrðis
- Lært fjórar víddir Heildarhugsunar, hina rökrænu, skipulögðu, tilfinningadrifnu og skapandi
- Fengið sitt persónulega „NBI-hugsnið“
- Lært að skilja hvernig mismunandi persónuleikar sjá heiminn hver með sínum hætti
- Lært að bera ótakmarkaða virðingu fyrir því að allir hafa „rétt fyrir sér“
- Lært að „lesa hugsanir“, hvernig hægt er að finna og lesa í vísbendingar um hvernig fólk hugsar og þar af leiðandi forgangsraðar
- Fengið og gefið endurgjöf í þrenningarmarkþjálfun
- Lært að stækka leikvöll samskipta á kostnað falda og blinda svæðisins

Dagur 6

Eftir sjötta daginn hafa nemendur:

- Lært að skilja hugtakið gildismat og hvernig áhrif það hefur á bæði viðhorf og hegðun
- Unnið með sín gildi og gefið þeim sína merkingu
- Lært að nýta gildisspjöld í markþjálfunarsamtali
- Gefið og fengið göngumarkþjálfun (þar sem markþjálfað er á göngu um náttúruna)
- Lært mikilvægi beinna tjáskipta – að tala um hlutina eins og þeir eru
- Lært mikilvægi þess að hafa hugrekki til að benda á „Fílinn í herberginu“ þegar þess er þörf
- Lært forsendur þess að upplifa FLÆÐI - þar sem áskoranir og færni markþegans dansa saman
- Lært mismunandi leiðir til að stuðla að vitundarsköpun hjá markþeganum
- Lært tímaflakk – hvernig markþegi getur sótt bæði hvatningu og skýrleika inn í framtíðina
- Markþjálfað með hæfnisþættina Bein tjáskipti og Vitundarsköpun að leiðarljósi

” Þetta markþjálfanám hjá Profectus hefur breytt lífi mínu.

Ekki aðeins hef ég lært að þekkja sjálfan mig upp á nýtt heldur eru viðskiptavinir mínir einnig að ná mun meiri árangri en áður.

” Frábært nám. Hnitmiðað. Það hefur fengið mig til að vilja læra meira og kynna þetta fyrir sem flestum. Mjög öflugt samskiptaform.



Dagur 7

Eftir sjöunda daginn hafa nemendur:

- Fengið skýrari sýn á eigin styrkleika
- Lært að tækifærin fæðast þegar við nýtum styrkleika okkar til að vinna í þróunarsviðum okkar
- Lært að bera kennsl á hugskekkjur í samtali s.s. alhæfingar, ýkjur, allt eða ekkert hugsun, tilfinningalegar rökfærslur eða spákonu-syndrómið
- Unnið hópverkefni þar sem skoðað er hvaða afleiðingar það hefur ef einhvern hinna ellefu hæfnisþátta vantar í samtalið.
- Lært hvernig hægt er að markþjálfra marga í einu – hópmarkþjálfun
- Lært töflumarkþjálfun, hvernig hægt er að nýta töflu til að auka áhrifagildi markþjálfunar
- Séð PCC-markþjálfra markþjálfra nemanda með töflumarkþjálfun
- Prófað að nýta töflu í markþjálfasamtali



Dagur 8

Eftir áttunda daginn hafa nemendur:

- Öðlast skýra sýn á hvernig námið mun nýtast þeim í framtíðinni
- Lært hvernig tilfinningar geta haft ráðandi og hamlandi áhrif á bæði hegðun og þar af leiðandi ákvarðanatöku og árangur
- Lært að þekkja betur eigin tilfinningar og hvað þeir geta gert til að hafa áhrif á þær
- Lært fjölbreyttar leiðir til að vinna úr og vinna með tilfinningar og tilfinningaspjöld í markþjálfasamtali
- Skýra sýn á þá möguleika sem opnast að námi loknu
- Skýra sýn á vottunarferlið og þau skilyrði sem þarf að uppfylla fara í ACC-vottun hjá International Coach Federation
- Kynnst ICF á Íslandi og þeim ávinningi sem fylgir því að verða hluti af samfélagi markþjálfra á Íslandi og á Alþjóðavettvangi.
- Staðist allar hæfniskröfur ICF
- Útskrifast úr Alþjóðlega vottuðu grunnnámi Profectus
- Möguleika á áframhaldandi menntun í markþjálfun bæði hér á Íslandi og erlendis

”

Námið var frábært!

Ég geng út með fullt af ástríðu og eldmóð, með stútfulla verkfæratösku sem mun nýtast mér vel í leik og starfi.

Umgjörð og skipulag námins var til fyrirmyndar, alveg upp á 10! Ég lærði mikið um sjálfa mig sem er ekki síður mikilvægt í þessu ferli.

”

Námið kemur til með að nýtast mér á svo marga vegu, bæði hvað varðar vinnu og einkalíf.

Ég lærði á frábær verkfæri til að horfa á hlutina með öðrum hætti. Ég sé fyrir mér að nýta þetta til að efla liðsheild og innleiða nýja starfsmenn í teymið.



Heimavinna á milli lotna - 30 klst.

Heimavinna

Á þeim 6 vikum sem eru á milli lotna munu nemendur:

- Hitta samnemendur sína a.m.k. tvisvar sinnum. Í lok fyrri lotu er hópnum skipt niður í þrenningar. (ca. 4 klst.)
- Markþjálfað að lágmarki 12 klukkustundir. Nemendur finna sjálfir markþega sem þeir bjóða í „æfingamarkþjálfun“
- Lesið og unnið verkefnið í bókinni „Sigráðu sjálfan þig – þriggja vikna áskorun fyrir venjulegt fólk sem vill meira,“. Bókin samanstendur af fróðleik og verkefnum sem tengjast markþjálfun og þar af leiðandi náminu með beinum hætti. (ca. 10 klst.)
- Svarað NBI-huggreiningu á netinu. (ca. 30 mín.)
- Hljóðritað eitt 30 mín. markþjálfasamtal og fengið endurgjöf á það frá kennara. (ca. 2 klst.)
- Undirbúið sig fyrir næstu lotu með því að meta raunfærni sína í hverjum hæfnisþætti fyrir sig. Þetta er gert í sömu viku og seinni lotan hefst. (ca. 1.5 klst.)

Kennarar í náminu

Meira en 8.500 klst. reynsla ...

Þeir kennarar sem skipta á milli sín kennslu í náminu:



INGVAR JÓNSSON
PCC MARKÞJÁLFI FRÁ ICF



ARNÓR MÁR MÁSSON
PCC MARKÞJÁLFI FRÁ ICF



LAUFHEY HARALDS
ACC MARKÞJÁLFI FRÁ ICF



ÖRN HARALDSSON
PCC MARKÞJÁLFI FRÁ ICF

Þeir sem koma að kennslu í markþjálfanáminu eru í hóp reyndustu markþjálfra landsins og hafa allir virka ICF-færnivottun. Samanlagt hafa þeir meira en 8.500 klst. reynsla í markþjálfun og hafa unnið með fólki úr öllum lögum samfélagsins og fyrirtækjum bæði hérlandir og víða erlendis.

Í maí 2019 voru níu PCC-færnivottaðir markþjálfar á Íslandi. Fjórir af þeim vinna fyrir Profectus.

Námsefnið sem þú færð í upphafi námsins

Námsgögn

Námsgögn:

- 1 - 140 bls. mappa með vinnubók og verkefnum
- 2 - Gegginn mín - dagbók sem heldur utan um markmið, drauma og persónulega sigra.
- 3 - Bókin Sigráðu sjálfan þig, Þriggja vikna áskorun (markþjálfarferli fyrir venjulegt fólk sem vil meira. (Höfundur er kennari í náminu)
- 4 - Mikilvægustu gildin mín (framleitt af Profectus). Verkfæri sem notað er af markþjálfum til að vinna með gildi, innri áttavitanum í lífinu.
- 5 - Bókin The Whole Brain Leader. Kennir hvernig hægt er að nýta markþjálfun sem stjórnandi. (Höfundur er kennari í náminu)
- 6 - 107 algengar tilfinningar (framleitt af Profectus) . Verkfæri sem bæði er notað í markþjálfun og einnig til að auka tilfinningalæsi og tilfinningagreind nemenda.
- 7 - Bókamerki „Sigráðu sjálfan þig“

Hvert á ég að mæta?

Hótel Kríunes

Kennsla í Reykjavík er á Hótel Kríunesi við Elliðavatn:



Við erum í samstarfi við Hótel Kríunes við Elliðavatn. Umhverfið og aðstaðan þar er algerlega í sérflokki og styður einstaklega ver við þann vöxt sem á sér stað í náminu.

Kennt er alla daga frá 9-16 og mælumst við til að nemendur mæti tímanlega og séu tilbúnir að hefjast handa stundvíslega kl. 9:00.



- ▶ Allt náms- og kennsluefni sem nemendur fá hefur verið þróað og skrifað af okkur síðustu sex ár.
- ▶ Við höfum alltaf lagt metnað í að viðhalda og þróa námið og námsefnið hjá okkur þannig að við séum í fremstu röð með að miðla og kenna það nýjasta sem er að gerast í markþjálfhaheiminum í dag.
- ▶ Hér að ofan má sjá hvað nemendur fá í hendur í upphafi náms. Þó námið spanni einungis 8 daga þá eru efnistökin og yfirferðin meiri en fólk á að venjast.
- ▶ Við höfum valið að vera leiðandi þegar kemur að þróun námsefnis, verkefna, verkfæra og skapandi leiða til lyfta hugmyndafræði markþjálfunar á þann stall sem við teljum hana eiga heima.
- ▶ Nemendur fá öll námsgögn, þ.m.t. glósublöð og skriffæri og þurfa því ekkert að taka með sér nema góða skapið, hugrekkni til að horfast í augu við sjálfan sig og viljann til að vaxa.

... hafðu endilega samband ef eitthvað er ennþá óljóst!



PROFECTUS
gerum gott betur!