

# Upp OG ÁFRAM!

*Einstaklega spennandi og vel skipulagt framhaldsnám sem spannar 11 mánuði og hámarkar möguleika þína á að fara alla leið og standast bæði ACC- og/eða PCC-vottun.*



# ER ÞINN TÍMI KOMINN TIL AÐ STÍGA UPP OG HALDA ÁFRAM?

Hlutverk okkar sem markþjálfar er að hvetja fólk áfram og aðstoða það við að finna innra með sér stefnufestu, skuldbindast verkefnum sínum og yfirstíga þær áskoranir sem standa í vegi. Það sama gildir um okkur sjálf í hlutverki markþjálfara. Við vitum betur en flestir að árangur er ekki spretthlaup, heldur langhlaup sem krefst staðfestu og skuldbindingar.

Það er því sárt til þess að vita að aðeins örlítið hlutfall af þeim sem ljúka grunnnámi í markþjálfun hafa frumkvæði að því að viðhalda færni sinni, efla enn frekar persónulegan þroska eða halda áfram alla leið í vottun.

Reynsla okkar er sú að við námslok í grunnnáminu upplifa nánast allir nemendur innra með sér hvata og mikinn viljastyrk. Þeir hafa í náminu bæði upplifað persónulegan vöxt og fullnægjuna sem fylgir því að fylgja öðrum á því ferðalagi. Viljinn til að halda áfram að vaxa er áþreifanlegur.

En síðan tekur lífið við, og áður en langt um líður eru margir komnir í sama farið aftur. Hugmyndin um að halda áfram, sem var svo sterk í námslok, verður fjarlæg vegna þess að venjur okkar og vanafesta hafa svo djúpstæð áhrif.

Þetta námskeið er hannað til að styðja þig við að ná þeim árangri sem þú stefndir að við námslok. Þetta er tíu mánaða hetjuför þar sem þú munt halda eldmóði þínum lifandi með því að dýpka þekkingu þína og styrkja færni.

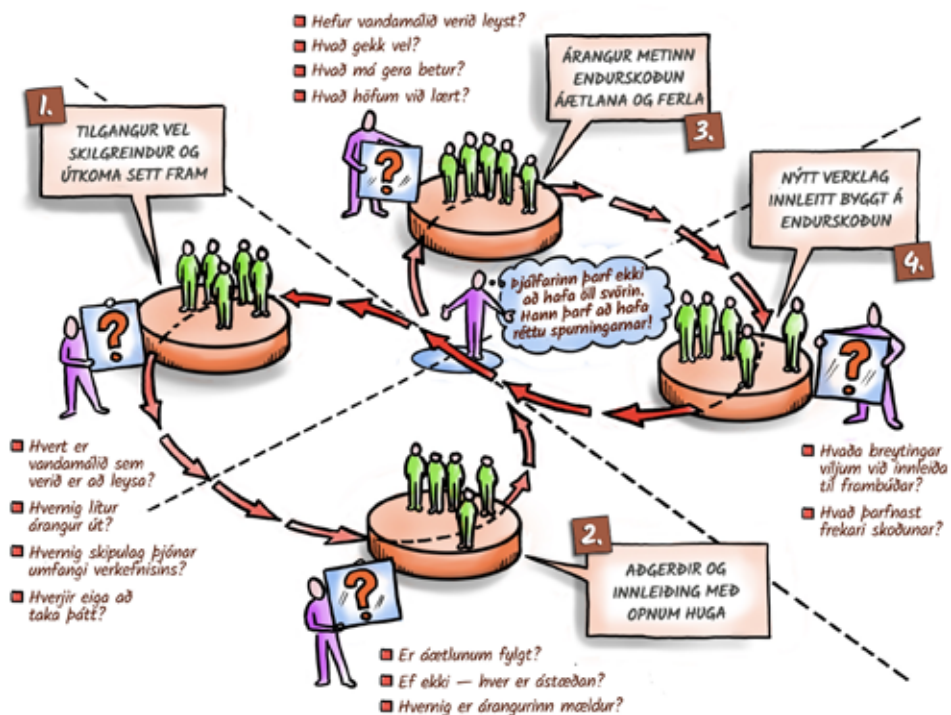
Þetta er þinn tími til að skuldbinda þig við eigin langtíma verkefni, fara upp og áfram, komast þangað sem þú ætlar þér að komast, verða sá einstaklingur sem þú ætlar þér að verða, með fullvissuna að leiðarljósi um að þú getir hvað sem er.



Með kærleikskveðju,

Ingvar Jónsson

Framkvæmdastjóri Profectus



Myndin hér að ofan skýrir PAMF-hringrásina. Hún stendur fyrir Plan-Aðgerð-Mat-Framkvæmd. Á ensku kallast hún PDCA eða Plan-Do-Check-Act.

PAMF-hringrásin er mjög gagnlegt verkfæri til að stuðla að stöðugum lærdómi í breytingarferli og er gott

dæmi um hversu mikil skörun er á milli markþjálfunar og breytingastjórnunar – sérstaklega þegar verið er að fara inn á og um ótröðnar slóðir og þar sem reynsla og þekking er mögulega ekki til staðar – ennþá.

Þetta samspil er hluti þess efnis sem tekið er fyrir.

## HELSTU UPPLÝSINGAR:

- **Verð:** 398.000 kr.
- **Tímabil:** 11 mánuðir\*
- **Lengd námskeiðs:** 85 klst.

\* Ekki er kennt í júlí. Tími nr. 6 er 18. júní og tími nr. 7 er 20. ágúst.

## UNDIRBÚNINGUR FYRIR ACC OG PCC

- Inntökuskilyrði í námið er að nemendur hafi lokið viðurkenndu grunnnámi í markþjálfun.  
Kennslan byggst því á PCC-færniþáttunum sem undirbýr nemendur því bæði undir ACC-vottun og einnig fyrir PCC-vottun.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG OG FRAMVINDA NÁMSKEIÐSINS:

- Námið samanstendur af þremur dögum í staðarnámi, átta kennslukvöldum (þriðja miðvikudag í mánuði) þar sem kennt er fjarnámi, auk heima-, verkefna- og hópavinnu jafnt og þétt yfir náms tímamann. Nemendur geta reiknað með um það bil 6-8 klst. heimanámi í mánuði.
- Engin kennsla er í júlímánuði.
- Fyrsti dagurinn er í staðarnámi (sá fyrsti af þremur) þar sem hver og einn nemandi mótast sér skýra, hvetjandi og tilgangsdrifna sýn á þá útkomu sem hann vil að hafi raungerst í lok námsins. Sú vinna er bæði markvisst og skapandi ferli undir tryggri leiðsögn listamannsins og fyrirtækjaráðgjafans Jim Ridge sem hefur séð um myndræna framsetningu fyrir Profectus síðustu ár.
- Eftir fyrsta daginn er nemendum skipt í smærri hópa (3-4 í hóp) sem munu vinna saman að tilfallandi verkefnum - en umfram allt - styðja hver við annan á meðan náminu stendur.
- Nemendum ber að finna leið og lausnir í upphafi námsins til að skuldbinda sig til að ljúka á náms tímamann þeim 100 markþjálfunartímum sem þeir þurfa til að geta við námslok hafið ferlið við að sækja um ACC-vottun — og/eða PCC -vottun sé nemandi búinn að markþjálfa nægjanlega marga tíma.
- Kennsludagar frá febrúar fram í október eru einu sinni í mánuði á ZOOM. Þeir tímar eru alltaf teknir upp og settir inn á Tankinn - kennslukerfið okkar - þar sem nemendur hafa aðgang að þeim upptökum, til upprifunar og ef þeir skyldu missa af einstaka tíma. Það á þó ekki við starfsdagana þrjá sem eru í staðarnámi þar sem virk þátttaka nemenda nauðsynleg.
- Það hefur enginn kappleikur unnist í fyrri hálfleik! Í náminu köllum við annan daginn af þremur í staðarnámi því „hálfleik“ - þar sem farið er yfir leikskipulag nemenda og markvisst þá þætti sem mögulega þarfnast endurskoðunar eða sérstakrar athygli.
- Í hverjum mánuði er opnað á nýtt svæði í Tankinum þar sem nemendur fá aðgang að ítarlegri fróðleik, nýjum kennslumyndböndum, verkefnum, verkfærum og sjálfsmati sem tengjast áherslum hverju sinni. Sá markvissi stuðningur hjálpar nemendum að halda sér við markmið sín, viðhalda stefnufestu og efla innri áhugahvöt.
- Lokadagur námsins - þriðji dagurinn í staðarnámi - koma nemendur saman, deila sigrum sínum og áskorunum, kynna árangur ferðalagsins og hnýta saman með kennurum alla lausa enda.

## INNIFALIÐ Í VERÐI:

- EQ-i<sup>2.0</sup> greining sem mælir tilfinningagreind þína út frá 15 mismunandi þáttum og 20 bls. skýrsla með þínum niðurstöðum.  
(að verðmæti 44.800 kr.)
- Bókin „Leiðtogiinn - valdeflandi forysta“.  
(að verðmæti 7.900 kr.)
- Aðgangur að sérstöku svæði í kennslukerfi Profectus með nýjum fræðslumyndböndum, fræðigreinum, verkefnum og markþjálfunarsamtölum til að meta og læra af.  
(að verðmæti 39.800 kr.)
- Veitingar í staðarnámi.

➔ **Tími 1:** laugardagurinn 18. janúar 2025 frá 09:00-17:00

## Mótun framtíðarsýnar og mikilvægi þess að vera öflugur leiðtogi í eigin lífi?

Sem markþjálfari er mikilvægt að þú vinnir staðfastlega að því að vera ávallt öflugur leiðtogi í eigin lífi. Þannig verður þú sú fyrirmynd sem markþjálfari ætti að endurspeglar af sannfæringu og trúverðugleika.

Þennan dag mun hver og einn móta skýra, hvetjandi og tilgangsdifna sýn þess árangurs sem þeir stefna að. Sú vinna er markvisst og skapandi ferli sem nemendur fara í gegnum undir með tryggri leið sögn listamannsins og fyrirtækjaráðgjafans Jim Ridge sem sér um alla myndræna framsetningu fyrir Profectus.

➔ **Tími 2:** miðvikudagurinn 19. febrúar 2025 frá 17:00-20:00

## Hvernig tengist persónulegur þroski markþjálfans hinu sálræna öryggi?

Sálrænt öryggi er hinn trausti grundvöllur árangursríkrar markþjálfunar. Í þessum mánuði munum við fara yfir hvernig þú getur framkallað og viðhaldið sálrænu öryggi í öllum samskiptum við markþega.

Hvar markþjálfinn er staddur á sinni persónulegu þroskaför er ráðandi þáttur í hversu þroskað umburðarlyndi hans er gagnvart markþega sínum. Því skoðum við ferðalagið að því að verða „full-orðinn“ og hvaða vísbendingar er hægt að vera í vitund gagnvert þeim sem eru á mismunandi þroskastigum.

Þannig munt læra að skapa traust og öruggt umhverfi sem er laust við fordóma og þar sem skjólstæðingar þínir eiga auðveldara með að finna innra með sér hugrekkið til að opna sig, takast á við áskoranir sínar og þróa eigin vitund án ótta við viðbrögð annarra og dómhörku.

➔ **Tími 3:** miðvikudagurinn 19. mars 2025 frá 17:00-20:00

## Hvernig getur markþjálfari þróað með sér aukna tilfinningagreind?

Tilfinningagreind er lykillinn að árangri í markþjálfun. Í þessum mánuði munum við skoða hvernig þú getur þroskað með þér aukna tilfinningagreind og sjálfsvitund, bæði fyrir sjálfum þér og markþegum þínum.

Með aukinni tilfinningagreind verður þú mun betur í stakk búin(n) til að skilja tilfinningar, bregðast við þeim með jákvæðum hætti og stuðla að dýpri nálgun í markþjálfunarsamtölum. Í þessum tíma verður farið ítarlega í niðurstöður EQ-i 2.0 greiningarinnar sem nemendur verða þá komnir með í hendur.

➔ **Tími 4:** miðvikudagurinn 16. apríl 2025 frá 17:00-20:00

## Hvernig viðheldur markþjálfari hinu fullkomna jafnvægi milli áskorunar og stuðnings?

Áskorandi markþjálfun er aðferð sem getur hjálpað markþegum þínum að vaxa og ná nýjum hæðum. Í þessum mánuði skoðum við hvernig þú finnur hjá þér hugrekki í hlutverki markþjálfara til að vera mun meira áskorandi og einnig styðjandi á sama tíma, viðhaldið umbúðalausum og beinum tjáskiptum án þess að það rýri traust markþega.

Áskorandi markþjálfari kann listina að ýta undir markvissari framfarir hjá markþegum sínum og ýtir samhliða undir ábyrgð þeirra og skuldbindingu gagnvart eigin framförum.

➔ **Tími 5:** miðvikudagurinn 14. maí 2025 frá 17:00-20:00

## Hvernig getum við undirbúið okkur sem best til að standast ICF-vottun?

Í þessum mánuði skoðum við ítarlega þá PCC-færniþætti sem reynsla okkar hefur kennt okkur að séu þeir mikilvægustu. Þeir 37 færniþættir sem PCC-markþjálfar verða að þekkja og vinna eftir hafa mismikið vægi í samtalinu. Margir þeirra eru samofnir og nokkrir þeirra eru það mikilvægir að líta verður á þá sem hornsteina samtalsins. Þessi tími er sá mikilvægasti á leið nemenda að því að standast ACC- og/eða PCC-vottun.

Eftir tímamann hafa nemendur 10 daga til að senda inn hljóðupptöku sem verður metin út frá PCC-færniþáttunum. Í framhaldinu fá nemendur senda ítarlega og skriflega endurgjöf sem þeir sjá hvar styrkleikar þeirra liggja og geta einnig nýtt til að styrkja markvisst þá þætti sem þarfnast meiri athygli.

## ➔ **Tími 6:** laugardagurinn 31. maí 2025 frá 09:00-17:00

### **Háfleikur!**

Þessi dagur er skemmtilegur kennslu- og æfingadagur sem er þrískiptur.

1. Byrjað verður á að fara yfir raunstöðu hópsins - en hún liggur skýrt fyrir eftir að kennarar hafa metið hljóðupptökur allra nemenda. Með þær niðurstöður að leiðarljósi munum við fara með markvissumhætti yfir þá færniþætti sem mikilvægt er á þessum tímapunkti í náminu að skýra betur.
2. Hver nemandi verður búinn að bjóða einum gest að mæta og fá klukkutíma markþjáflun frá öðrum nemenda. Markþjálfað verður í þrenningum þar sem allir nemendur tækifæri til að markþjálfna í 1 klst. Ókunnugan aðila, fá skriflega endurgjöf frá samnemanda og gefa skriflega endurgjöf til samnemanda út frá PCC-færniþáttunum.
3. Á ferðalagi þar sem nemendur eru stöðugt að kynnast sér betur er ekki algengt að einhverjar áherslu-breytingar eigi sér stað á leiðinni sem hafa áhrif á bæði sýn og markmið þeirra. Því fá allir nemendur tækifæri til að kynna fyrir hópnum hvar þeir standa miðað við þau markmið sem þeir lögðu upp með.

## ➔ **Tími 7:** miðvikudagurinn 18. júní 2025 frá 17:00-20:00

### **Hvernig getur þú nýtt fleiri aðferðir til að stuðla að markvissari vitundarsköpun?**

Vitundarsköpun er kjarninn í áhrifaríkri markþjálfun því hún veitir markþegum dýpri skilning á sjálfum sér, tækifærum sínum og áskorunum. Í þessum mánuði muntu læra fjölbreyttar leiðir til að auka vitund, bæði hjá þér í hlutverki markþjálfna og einnig hjá markþegum þínum.

Þú munt líka læra að nýta ýmis greiningartæki til að hjálpa markþegum að öðlast dýpri innsýn sem stuðlar að aukinni sjálfsvitund og markvissari árangri á þeirra ferðalagi.

## ➔ **Tími 8:** miðvikudagurinn 20. ágúst 2025 frá 17:00-20:00

### **Hvað eiga hugmyndafræði markþjálfunar, breytingastjórnunar og „Design Thinking“ sameiginlegt og hvernig nýtist sú þekking þér til að verða enn færari markþjálfni?**

Í þessum mánuði lærir þú hvernig þú getur nýtt þér þekkingu á ferlum og áherslum breytingarstjórnunar og „Design Thinking“ til að dýpka og styrkja nálgun þína í hlutverki markþjálfna, sérstaklega þegar unnið er með markþegum sem eru að fást við umfangsmikil verkefni eða viðamiklar breytingar í lífi eða starfi.

Markþjálfun, Breytingastjórnun og „Design Thinking“ skarast að verulegu leyti þar sem hugmyndafræði allra þessara nálgana leggja áherslu á virka þátttöku, skapandi lausnir og stöðuga endurgjöf. Skilningur á þessu áhugaverða samspili gerir þér enn auðveldara með að skapa aðstæður þar sem markþegar þínir upplifa það auðveldara að aðlagast breytingum og sjá enn betur þá möguleika sem í breytingunum búa.

## ➔ **Tími 9:** miðvikudagurinn 17. september 2025 frá 17:00-20:00

### **Hvernig komum við á og viðhöldum langtímasambandi við markþega?**

Langtímasamband skapast yfirleitt þegar markþjálfni hefur öðlast þá færni að hjálpa markþegum sínum að endurskilgreina hugmyndir sínar um eigin getu eða tilgang í lífinu. Oftar en ekki tengist þetta meðvirkni með beinum eða óbeinum hætti - sem tengist með beinum hætti þroskaferðalaginu sem farið var yfir í tíma 3 í náminu.

Með því að vinna lengur með hverjum markþega njóta báðir aðilar fjölþætts ávinnings, svo sem dýpri skilnings á þörfum og viðvarandi árangurs þar sem markþjálfasambandið verður dýpra og markvissara með tímanum.

Umfram allt byggir það á hugarfari, ásetningi og staðfestu þinni við að skapa þér sterkt orðspor og byggja upp traustan viðskiptahóp sem leitar aftur til þín — sem tengist með beinum hætti efnistöku næsta tíma.

➔ **Tími 10:** miðvikudagurinn 15. október 2025 frá 17:00-20:00

## Hvernig getur þú markaðssett þig og þína þjónustu — skapað aukna eftirspurn eftir þér og þinni þjónustu?

Í þessum mánuði munum við einblína á hvernig þú getur markaðssett þig og þína þjónustu með því að verða sýnilegri og ná betur athygli þeirra sem þarfnast þess sem þú hefur að bjóða – eða skapað áhuga hjá þeim sem vissu ekki að þeir þyrftu á þér og þinni þjónustu að halda.

Við munum bæði kynna fyrir þér grunninn að hinum hefðbundnu markaðsfræðum og einnig fáum við til okkar áhrifavald sem kynnir mikilvægi þess að nýta samfélagsmiðla og hvaða leikreglur gilda þar.

Eftir þennan tíma verður þú komin með skýra yfirsýn á þá grunnþætti sem þú þarft að nýta þér til að koma þér og þinni þjónustu á framfæri og vaxa sem faglegur markþjálfari, hvort sem er í raunheiminum eða á netinu.

➔ **Tími 11:** laugardagurinn 15. nóvember 2025 frá 09:00-17:00

## Samantekt, kynningar, uppskeruhátíð og útskrift

Námskeiðinu lýkur með uppskeruhátíð þar sem við tökum heilan dag til að flétta saman allt sem við höfum lært á ferðalaginu. Nemendur deila reynslu sinni, áskorunum og ásetningi, bæði persónulega og faglega.

Við förum yfir allan undirbúning vottunarferlisins hjá ICF, þar sem eitt af undirmarkmiðum námskeiðsins er að stuðla að því að þeir nemendur sem ekki hafa ICF-vottun hafi lokið við þá 100 tíma sem krafist er.

Dagurinn endar á formlegri útskrift þar sem við fögnum árangri hópsins fram eftir kvöldi, með gleði og þakklæti fyrir þá vegferð sem nemendur hafa lokið.

