

# GRUNNNÁM Í MARKÞJÁLFUN VOR 2025

Allt sem þú vilt 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.

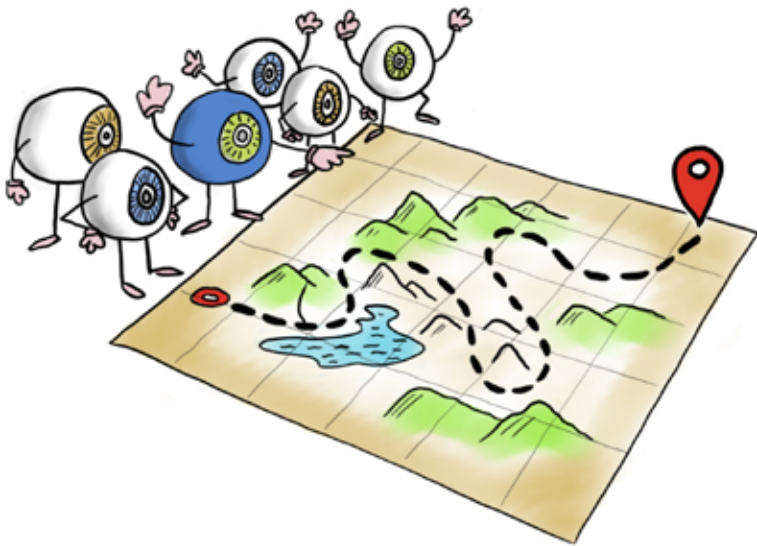
Til að verða góður markþjálfafi vill nemandinn sjálfur prófa á eigin skinni öll þau verkfæri og aðferðir sem hann mun nýta til að skapa vöxt í þessu nýja hlutverki. Það má því segja að námið í heild sinni sé einstakt tækifæri til að taka til hjá sjálfum sér áður en öðrum er boðið til veislu.

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



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

Ingvar Jónsson  
Fránkvæmdastjóri 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*

## Markþjálfanám í boði á vorönn 2025

### Grunnnám 1 - 24. jan - 9. mar.

#### Grunnnám 1 - 24. jan - 9. mar.

1. Undirbúningstími fyrir námið:  
mánudaginn 20. janúar frá kl. 17:00 - 19:00 (fjarfundur á ZOOM).
2. Fyrri lotan (3 dagar):  
24.- 26. janúar frá 8:30-16:30 á hótél Kríunesi við Elliðavatn.
3. Mentormarkþjálfun:  
12. febrúar frá kl. 17-19 (fjarfundur á ZOOM).
4. Síðari lotan (3 dagar):  
7.- 9. mars frá 8:30-16:30 á hótél Kríunesi við Elliðavatn.

### Grunnnám 2 - 14. mar. - 4. maí

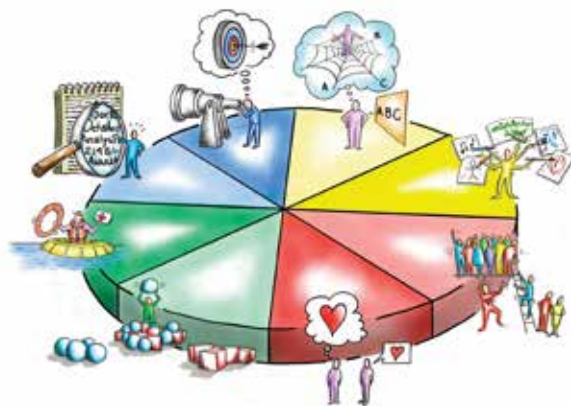
#### Grunnnám 2 - 14. mar. - 4. maí

1. Undirbúningstími fyrir námið:  
mánudaginn 10. mars frá kl. 17:00 - 19:00 (fjarfundur á ZOOM).
2. Fyrri lotan (3 dagar):  
14.- 16. mars frá 8:30-16:30 á hótél Kríunesi við Elliðavatn.
3. Mentormarkþjálfun:  
9. apríl frá kl. 17-19 (fjarfundur á ZOOM).
4. Síðari lotan (3 dagar):  
2.- 4. maí frá 8:30-16:30 á hótél Kríunesi við Elliðavatn.

## Dagur 1 - Undirbúningur

### Eftir fyrsta daginn hafa nemendur:

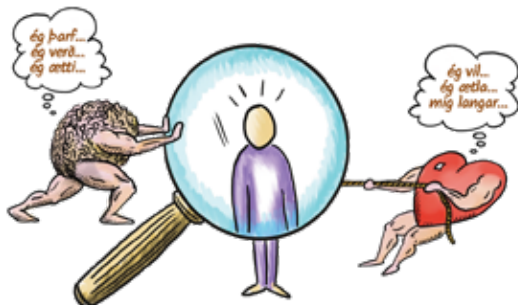
- Lært hvað markþjálfun er og hvað hún er ekki
- Fengið upplýsingar um ICF, tilgang þess og mikilvægi
- Kynnst bæði samnemendum sínum og kennurum
- Kynnst hæfnisþáttum markþjálfunar og hvernig þeir mynda bæði flæði og heild
- Lært um ábyrgðarhlutverk markþjálfans og skörun þess við önnur hlutverk s.s. ráðgjafa, mentor og kennara
- Lært hvernig viðhorf markþjálfara er undirstaða þess árangurs sem næst í markþjálfasamtölum
- Kynnst mismunandi tegundum markþjálfunar s.s. lífsmarkþjálfara, stjórnendamarkþjálfara, heilsumarkþjálfara, árangursmarkþjálfara, fjármálamarkþjálfara og þannig mætti lengi telja
- Lært muninn á samhverfum- og ósamhverfum samræðum
- Fengið að æfa sig í raunadstæðum, hvernig er að markþjálfara
- Fengið að sjá PCC-markþjálfara að störfum



## Dagur 2

### Eftir annan daginn hafa nemendur:

- Lært hvernig tilfinningalegur skýrleiki nýtist í markþjálfahlutverkinu
- Kynnst því hvernig frestunarárátta „étur drauma í morgunmat“
- Tengt saman hæfnisþætti markþjálfunar við samtalsferlið
- Skilning á hvernig hlutverk 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 lykillþátta lífsins
- Markþjálfað með innsæið að leiðarljósi
- Lært að gefa endurgjöf á markþjálfasamtal út frá öllum 8 hæfnisþáttum markþjálfans.
- Fengið 549 markþjálfaspurningar á PDF-formi



” 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.

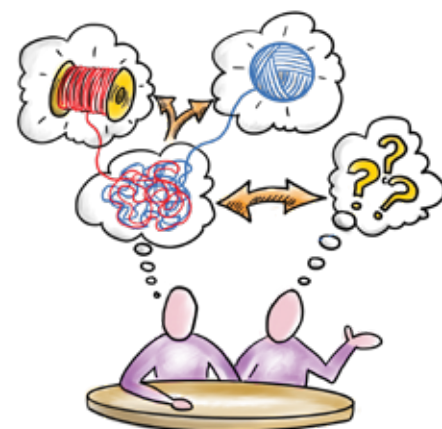
” Námið var frábært! Það fór langt fram úr væntingum og mun nýtast í leik og starfi mínu sem stjórnandi.

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

### Dagur 3

#### Eftir þriðja daginn hafa nemendur:

- Lært muninn á viðveru, nærveru og fjarveru í markþjálfasamtali
- Lært „Traust-formúluna“, þau lyklatríði 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 markþeganum sýn á framtíðina
- Skilning á þremur stigum hlustunar, að 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



### Dagur 4

#### Eftir fjórða daginn hafa nemendur:

- Lært um mismunandi tegundir spurninga
- Lært um áhrifamátt kraftmikilla spurninga
- 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 lofordin 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 markþega séu ávallt samstillt
- Lært stjórnun framgangs og bera virðingu fyrir mismunandi ábyrgðarhlutverkum bæði markþjálfara og markþega

” 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.

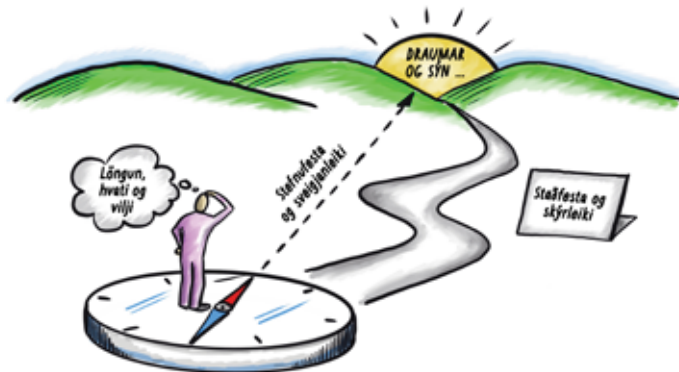
” Kraftmikið námskeið sem gaf mér fullt af nýjum verkfærum í kistuna. Verkfærum sem ég get nýtt í starfi og einkalífi. Ég lærði aðferð sem er mun áhrifaríkari en þær leiðir sem ég hef notað til þessa við að hvetja aðra áfram í starfi.

” 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 hjálpar til sjálfshjálpar með öðru fólki.

### Dagur 5

#### Eftir fimmta daginn hafa nemendur:

- Fengið enn dýpri þekkingu á öllum átta 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
- Lært að skilja hugtakið gildismat og hvernig áhrif það hefur á bæði viðhorf og hegðun



” 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 6

#### Eftir sjötta daginn hafa nemendur:

- 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 „flinn í herberginu“ þegar þess er þörf
- Lært forsendur þess að upplífa FLÆÐI - þar sem áskoranir og færni markþegans dansa saman
- Fengið skýrari sýn á eigin gildi, styrkleika og tilfinningar með spjaldaverkfæri Profectus og lært að nýta þau í markþjálfunarsamtali
- Lært að tækifærin fæðast þegar við nýtum styrkleika okkar til að vinna í þróunarsviðum okkar
- Skilning á mikilvægi bæði tilraunanáms (e. Experimental learning) og umbreytandi náms (e. Transformational learning) í markþjálfun
- 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
- Lært að bera kennsl á hugskekkjur í samtali, s.s. alhæfingar, ýkjur, allt eða ekkert hugsun, tilfinningalegar rökfærslur eða spákonu-syndrómið

# Mentor markþjálfun

### Mentormarkþjálfun:

- 10 dögum áður en seinni lotan hefst er þeim boðið upp á mentor markþjálfun á ZOOM með kennara. Þar gefst þeim tækifæri á að leita góðra ráða áður en þeir senda inn hljóðupptöku til yfirferðar.

# Hljóðupptaka

### Hljóðupptaka:

- Einni viku áður en nemendur mæta í seinni lotuna senda þeir inn hljóðupptöku til yfirferðar. Á fyrsta eða öðrum degi fá þeir skriflega endurgjöf frá kennara á frammistöðu sína, hvað vel er gert og einnig hvar svigrúm er til framfara.

# Dagur 7

### Eftir sjöunda daginn hafa nemendur:

- 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
- Unnið hópverkefni þar sem skoðað er hvaða afleiðingar það hefur ef einhvern hinna átta hæfnisþátta vantar í samtalið
- 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.

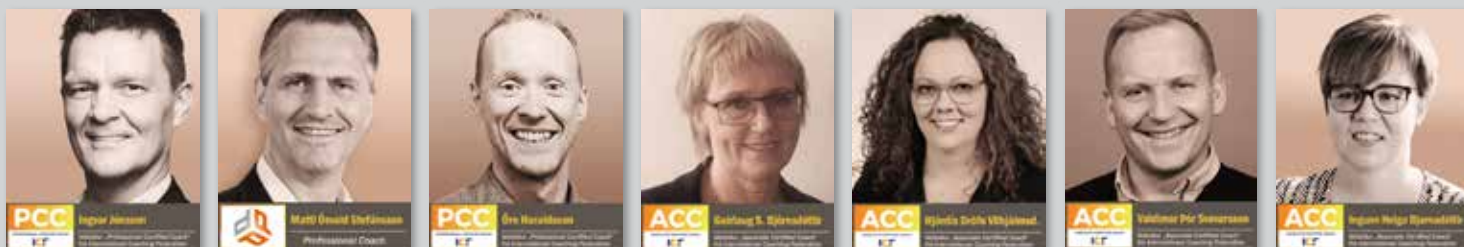
# Heimavinna

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

- Hitta samnemendur sína a.m.k. tvisvar sinnum. Hópnum er skipt niður í þrenningar sem vinna saman allt námið. (ca. 4 klst.)
- Markþjálfað að lágmarki 12 klukkustundir. Nemendur finna sjálfir markþega sem þeir bjóða í „æfingamarkþjálfun“
- Lesið og unnið verkefnið í bókinni „Sigræðu sjálfan þig – aftur og aftur!“, 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 eru með meira en 8.000 klst. reynslu í markþjálfun



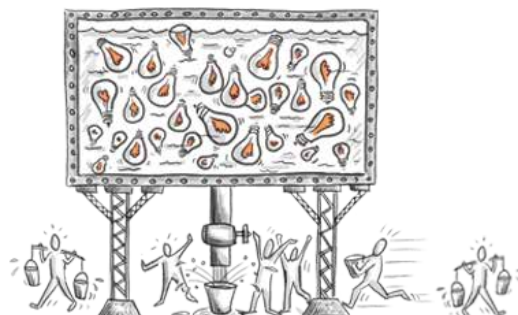
Þeir sem koma að kennslu í markþjálfanáminu eru í hóp reyndustu markþjálfara landsins og hafa allir virka ICF-vottun. Samanlagt hafa þeir meira en 8.000 klst. reynslu í markþjálfun og hafa unnið með fólki úr öllum lögum samfélagsins og fyrirtækjum bæði hérlendis og víða erlendis.

## Kennslukerfi Profectus - Tankurinn

# TANKURINN

### Fullkomið kennslukerfi Profectus:

Allir nemendur fá aðgang að sérsníðuðu kennslukerfi Profectus í heilt ár eftir að námi þeirra lýkur. Í kerfinu hafa þeir aðgang að námsgögnum, verkefnum og öðru stuðningsefni svo sem kennslumyndböndum, fag- og fræðigreinum ásamt öllum verkefnum sem tengjast markþjálfanáminu. Þar geta þeir einnig komið á og viðhaldið sambandi við núverandi og fyrrverandi nemendur Profectus, bæði hérlendis og erlendis.



## Námsefnið sem þú færð við upphafi námsins

Allt náms- og kennsluefni sem nemendur fá hefur verið þróað og skrifað af kennurum Profectus síðustu átta ár.

Hér til hliðar má sjá það sem nemendur fá í hendur við upphaf námsins. Þó námið spanni einungis tvo mánuði eru efnistökin og yfirferðin mun viðameiri en þekkist annarstaðar í skólakerfinu.

Við höfum valið að vera leiðandi þegar kemur að þróun náms- efnis, verkefna, verkfæra og skapandi leiða til lyfta hugmyndafræði markþjálfunar á þann stall sem við teljum hana eiga heima.

Þannig viðhöldum við stöðu okkar í fremstu röð meðal jafningja og áherslu á allt það nýjasta sem er að gerast á sviði markþjálfunar.

## Námsgögn

### Námsgögn:

1. 216 bls. mappa með vinnubók og verkefnum
2. Geggin mín - dagbók sem heldur utan um markmið, drauma og persónulega sigra á meðan náminu stendur.
3. Metsölubókin „Sigráðu sjálfan þig!“ eftir Ingvar Jónsson.
4. Bókin „The Whole Brain Leader.“ Leggur áherslu á hvernig hægt er að nýta hugmyndafræði markþjálfunar sem stjórnandi.
5. Fjórir verkfærastokkar: Mikilvægustu gildin þín, Tilfinningabúnt í öskju, 99 Kraftmiklar og krefjandi spurnngar og Hverjir eru þínir helstu styrkleikar.



## Hvert á ég að mæta?

## Hótel Kríunes

### Í Reykjavík er kennt á Hótel Kríunesi við Elliðavatn

- Kennt er alla daga frá 8:30-16:30 og mælumst við til að nemendur mæti tímanlega og séu tilbúnir að hefjast handa stundvíslega kl. 8:30.
- Nemendur fá öll námsgögn, þ.m.t. glósublöð og skriffæri og þurfa því ekkert að taka með sér nema góða skapið, hugrekki til að horfast í augu við sjálfan sig og viljann til að vaxa.
- Við biðjum nemendur að hafa **EKKI** með sér fartölvu.

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



Við höfum síðustu fimm ár verið í samstarfi við Hótel Kríunes. Umhverfið, aðstaðan og maturinn þar er algerlega í sérflokki og styður einstaklega vel við þá miklu persónulegu vinnu sem á sér stað í náminu.