GRUNNNÁM Í MARKÞJÁLFUN

Efnistök og yfirferð - í fáum orðum:

FYRRI LOTA

DAGUR 1

Hvað er markþjálfun og hvað er hún ekki?

Eftir daginn hafa nemendur fengið að sjá stóru myndina og fengið að smakka á markþjálfasamtali.

DAGUR 2

Hæfnisþættirnir og samtalsformið

Eftir daginn hafa nemendur kynnst átta hæfnisþáttum ICF og öðlast skilning á samtalsforminu.

DAGUR 3

Virk hlustun og kraftmiklar spurningar

Eftir daginn hafa nemendur lært að hlusta með öllum skilningarvitum og lært að spyrja kröftugra spurninga.

DAGUR 4

Markmið, yfirsýn, skipulag og aðgerðir

Eftir daginn hafa nemendur góðan skilning á mikilvægi aðgerðamiðaðrar útkomu og lært mismunandi leiðir við markmiðasetningu

PROFECTUS
gerum gott betur!

GRUNNNÁM Í MARKÞJÁLFUN

Vinnuframlag, ástundun og viðvera nemenda

HEIMAVINNA Á MILLI LOTNA

1 12 KLST. MARKÞJÁLFUN

Allir nemendur eiga að markþjálfa að lágmarki 12 klukkustundir.

Nemendur finna sjálfir markþega sem þeir bjóða í „æfingamarkþjálfun“ á milli lotna. Æskilegt er að hver nemandi finni 3-4 einstaklinga sem þeir hitta 3-4 sinnum.

2 3-4 KLST. ÞRENNINGARVINNA

Hitta samnemendur sína (sinn hóp) 2-3 sinnum til æfinga og stuðnings.

Í lok fyrri lotu er bekknum skipt upp í þriggja manna hópa sem ákveða sín á milli með hvaða hætti þeir munu vinna saman að verkefnum og æfingum þangað til að bekkkurinn kemur saman í síðari lotunni.

3 10 KLST. SIGRAÐU SJÁLFAN ÞIG!

Allir nemendur fara í gegnum bókina og „smakka“ á þeim verkfærum sem þar eru.

Nemendur lesa og vinna verkefnin í bókinni „Sigraðu 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.)

4 2 klst. UPPTAKA OG NBI-GREINING

Nemendur senda inn upptöku til yfirferðar og taka einnig NBI-greiningu.

Um það bil einni viku áður en síðari lotan byrjar eiga nemendur að taka upp 30 mín. markþjálfasamtal sem þeir senda inn til yfirferðar. Einnig taka allir nemendur NBI-huggreiningu sem þeir nýta til að læra betur um 360° nálgun í markþjálfun sem kennd er í síðari lotunni.

PROFECTUS
gerum gott betur!

GRUNNNÁM Í MARKÞJÁLFUN

Efnistök og yfirferð - í fáum orðum:

SÍÐARI LOTA

DAGUR 5
360° hugsun og taugavísindi

Eftir daginn hafa nemendur dýpri skilning á hvernig þeir (og aðrir) hugsa og hvaða áhrif það hefur að geta "lesið hugsanir".

DAGUR 6
Viðhorf, tilfinnningar, styrkleikar og gildismat

Eftir daginn hafa nemendur lært að vinna með verkfærin sem fylgja með í náminu, Tilfinninga,- Styrkleika- og Gildaspjöld.

DAGUR 7
Áskorandi markþjálfun, alúðarfesta og ZOUD

Eftir daginn hafa nemendur öðlast skilning á mikilvægi hugrekkis markþjálfans, að fara markvisst út fyrir þægindasvæði beggja.

DAGUR 8
Fjölbreyttari leiðir, kynningar og samantekt

Eftir daginn hafa nemendur lært fleiri og fjölbreyttari leiðir til að markþjálfa og hafa öðlast skýrari sýn á hvernig námið muni nýtast þeim

PROFECTUS
gerum gott betur!