

Markþjálfun



Hvað er markþjálfun?

Markþjálfun er samstarfsferli þar sem faglegur aðili (markþjálfari) aðstoðar þig við að ná þínum persónulegu markmiðum. Þessi markmið geta verið nánast allt í þínu persónulega umhverfi: aukið sjálfstraust, þyngdartap, starfsbreyting, betri tengsl og ótalmargt annað.

Hvers vegna markþjálfun?

Algeng ástæða fyrir því að fólk vill vinna með markþjálfara er að það upplifir að vera "fast" í aðstæðum sem það er ekki sátt við.

- fast í vinnu sem þeim líkar ekki
- fast í ófullnægjandi sambandi
- fast í lífinu og án markmiða

...og finnst það skorta tilgang.

Viðfangsefni markþjálfara er að losa um þetta og til þess notar hann ákveðna tækni, fjölbreytt verkfæri og séhæfða aðferðarfræði. Þannig hjálpar hann fólki við að finna það sem hvetur, hvert það langar að fara og bestu leiðin til að komast þangað.

Fyrir hverja er markþjálfun?

Markþjálfun er fyrir fólk á öllum aldri og með ólíkan bakgrunn, en allir sem fara í markþjálfun hafa það sameiginlegt að hafa löngun til að ná meiri árangri. Hver sem þín markmið eru, þá getur faglegur markþjálfari veitt þér hvatningu, ábyrgð og stuðning, haldið þér að þínum áherslum og gripið til aðgerða með þér viku frá viku.

Hvar gerir markþjálfari?

Persónulegur markþjálfari er í raun það sama og íþróttapjálfi. Góður íþróttapjálfi heldur þér að þínum áherslur á markmiðin, veitir endurgjöf, hvetur þig áfram og tryggir að þú sért að ná framförum frá viku til viku. Góður markþjálfari er hvetjandi, heldur þér í fókus og gefur þér markvisst endurmat til að þú náir lengra á styttri tíma, en þú gætir á eigin spýtur.

Hverju skilar markþjálfun?

Markþjálfun er ekki meðferð og er ætlað að hjálpa eðlilegu, heilbrigðu fólki við að ná fram persónulegum markmiðum eins og aukinni hamingju, þyngdartapi eða betra jafnvægi í vinnu og/eða persónulegu umhverfi. Markþjálfarar eru ekki menntaðir eða hafa leyfi til að taka fólk í meðferðir. Ef þú ert í vafa um hvort þú þarft markþjálfun eða meðferð, mælum við eindregið með að þú hafir samráð við sálfræðing eða geðlækni.

Hvernig er unnið í markþjálfun?

Markþjálfun er "maður á mann" 45-60 mínútna fundir hjá þér (marksækjanda) og þínum markþjálfara. Flestir hitta sinn markþjálfara einu sinni í viku, sumir á tveggja vikna fresti og aðrir bara einu sinni í mánuði.

1. Greining

Á fyrstu fundum mun markþjálfari fara yfir þín markmið og finna út hverju þú vilt ná fram í gegnum ykkar markþjálfun.

2. Forgangsöröðun

Markþjálfari aðstoðar þig við að forgangsraða þínum markmiðum til að þú getir einbeitt þér að því sem skiptir mestu máli. Það þarf að ná fram góðu mati á þinni stöðu og notað er til þess spurningalistar, kannanir og önnur verkfæri til að finna þína styrkleika, þín gildi og þinn tilgang.

3. Leggja grunn að árangri

Megin markmið í byrjun er að skapa þér vitneskja um hverju þú vilt ná fram og síðan að aðstoða þig við að þróa aðgerðaráætlun til að ná þeim árangri.

4. Skuldbinding

Í lok hvers fundar, mun markþjálfari biðja þig um að skuldbinda þig til að taka ýmis verkefni til að ljúka fyrir næsta fund. Þetta eru tilteknaðar aðgerðir sem þú og þinn markþjálfari eru sammála um að séu mikilvægir hlutir sem til að færa þig nær þínum stóru markmiðum. Með því að samþykkja skuldbindingu gagnvart þínum markþjálfara um að fylgja þessu verklagi, ertu ekki aðeins að leggja áherslu á þín mikilvægustu verkefni til að ná þínum markmiðum, heldur einnig að gera hann ábyrgan fyrir því að skapa aðhald og draga þig til ábyrgðar um að tryggja að þú sért stöðugt að fylgja eftir þínum málum.

Skuldbinding, ábyrgð og eftirfylgni í gegnum markþjálfun er einn verðmætasti þáttur markþjálfunar og er stór þáttur í því hversvegna fólk sem vinnur með markþjálfara, er að ná fram svo miklu meiri framförum, en það mundi gera eitt og sér.

Viðurkenndar aðferðir

Beitt er viðurkenndri og faglegri aðferð markþjálfunar og markþjálfar vinna allir samkvæmt siðareglum International Coach Federation (ICF) og Félags Markþjálfara á Íslandi.

Samningur um markþjálfun

Hér er samantekt á því hvernig markþjálfun fer fram.

Yfirlit:

Við gerum samkomulag um að hittast í ____ skipti. Fyrsta skipti er endurgjaldslaust og fyrir fundi eftir það greiðist verð sem við komust að samkomulagi um eða kr. _____.

Marksækjandi getur hætt í þessu ferli þegar honum hentar. Engin skuldbinding er um að klára þann fjölda funda sem samþykktur var í upphafi.

Ferlið:

Hver fundur stendur yfir í einn klukkutíma . Markþjálfari mun ekki skrá niður það sem kemur fram á okkar fundi og marksækjandi (þú) ræður hvort þú skráir niður upplýsingar á okkar fundum.

Hvað er markþjálfun?

Markþjálfun er samstarfsverkefni/samtal sem hjálpar marksækjanda að ná fram skýrleika og innsæi í einhverjum persónulegum málum.

Marksækjandi velur alltaf viðfangsefnið á hverjum fundi. Í markþjálfun fer ekki fram ráðgjöf og markþjálfari á ekki að leggja fram tillögur.

Markmiðið með markþjálfun er að hjálpa marksækjanda að ná persónulegum framförum og byggt er á því að hann sé alltaf með réttu svörin sjálfur - markþjálfari styður marksækjanda í að finna þessi svör.

Markþjálfari spyr margra spurninga og vinnur með marksækjanda í að finna þau svör sem honum finnst mest viðeigandi hverju sinni.

Allir fundir eru trúnaðarmál

Hvað munum við tala um? Umfjöllunarefnið er algjörlega undir marksækjanda komið. Hér fyrir neðan eru nokkrar ábendingar um málefni sem mætti ræða. Öll samtöl á milli markþjálfara og marksækjanda eru trúnaðarsamtal og alltaf eru rædd málefni/viðfangsefni sem marksækjandi vill ræða.

- ◆ Jafnvægi á milli vinnu og fjölskyldu
- ◆ Stjórnunar- og leiðtogastíll
- ◆ Samskipta karakter
- ◆ Starfsumhverfi
- ◆ Tími

Þetta er ekki heildarlisti , en gefur þér einhverjar hugmyndir.

Undirbúningur:

Vinsamlegast íhuga eftirfarandi spurningar fyrir okkar fyrsta fundi:

- ◆ Hvers vegna þarftu markþjálfun?
- ◆ Hvað heldur þú að markþjálfun geri fyrir þig?
- ◆ Hvernig líður þér þessa dagana?
- ◆ Eru einhver stór málefni í gangi hjá þér

Aðrar upplýsingar:

Tekið er gjald fyrir alla fundi, nema þeim sé frestað eða þeir afboðaðir með 48 klst fyrirvara.

