



# evolvia

## Markþjálfanám

Reykjavík, sept 2025 - maí 2026

Grunnur til alþjóðlegrar vottunnar ACC,  
Associated Certified Coach,  
hjá International Coach Federation

Evolvia ehf 520908-1880  
Lágmúla 5, 6h 108 Reykjavík, Iceland  
evolvia@evolvia.is 822 35 10  
www.evolvia.is



# evolvia

## Um Evolvia ehf

Evolvia ehf var stofnað í september 2008. Stofnandi er Matilda Gregersdotter, Master Certified Coach, MCC, hjá International Coach Federation. Markmið Evolvia er að auka meðvitund og hæfni til forystu, bæði hér innanlands sem erlendis. Evolvia þjálfar aðferð markþjálfara og heldur ýmis námskeið á Íslandi sem á alþjóða vettvangi með aðstoð internetsins.

## Skilgreining markþjálfunar

Markþjálfun er viðvarandi samband sem miðar að því að marksækjandan taki skref sem gera framtíðarsýn, markmið og óskir hans að veruleika. Markþjálfari notar ferli spurninga og persónulegra uppgötvana til að efla vitund og ábyrgð marksækjandans. Hann veitir honum jafnframt aðferðir, stuðning og endurgjöf. Markþjálfunarferlið hjálpar marksækjandum bæði að skilgreina og ná faglegum og persónulegum markmiðum hraðar og auðveldar en annars væri mögulegt.

*Heimild: International Coach Federation.*

## Grunnhæfniskröfur ICF

1. Siðferði
2. Samningar
3. Traust & Öruggi
4. Markþjálfunarviðhorf
5. Viðvera
6. Virk Hlustun
7. Vitundarsköpun
8. Vöxtur



# evolvia

## **Dagur 1 og 2**

Á fyrstu tveimur dögum munum við þjálfra grundvallaratriði árangursríkrar markþjálfunar; *Að skapa traust og nálægð, virka hlustun og vitundarsköpun*. Allar æfingarnar ganga út frá því að nemendur vinni með og upplifi raunveruleg málefni úr sínu lífi. Eftir hverja æfingu ræðum við saman út frá innsæi og hvað við lærðum ásamt því bætum við kenningum og aðferðum til að dýpka skilning. Þjálfunin er allt í senn einlæg, skemmtileg og krefjandi. Þegar einhver þiggur markþjálfun, út frá aðferðarfræði markþjálfunar, þá ert þú þitt eigið verkfæri. Slík þjálfun krefst þess að þú hafir mikinn áhuga á því að spegla sjálfa(n) þig og þróa. Þú munt fara heim með það verkefni í farteskinu að æfa markþjálfun á fólki sem tengist þér.

## **Dagur 3 og 4**

Eftir að hafa þjálfað þig í mánuð og með reynslu af degi 1 og 2, munum við ræða *Að fylgja siðareglum og faglegum kröfum og Að gera samning um markþjálfun*. Markþjálfun er nýtt fag sem er í þróun. Því er það afar mikilvægt að það sé kynnt faglega og með nærgætni. Siðareglur fagsins eru nauðsynlegar og því munum við kynna þeim. Samningur um markþjálfun er gerður í þeim tilgangi að skapa skýrleika og árangur í sambandi markþjálfara og viðskiptavinar. Við kynnum okkur hvernig samningur um markþjálfun nýtist eftir hvern markþjálfunartíma og einnig yfir allt það tímabil sem samningurinn nær yfir. Við höldum áfram að æfa *vitundarsköpun* sem inniheldur skilning á endurspeglun og endurgjöf. *Mótun aðgerða* er mikilvægur þáttur í markþjálfunarsamtali. Ef viðskiptavinur grípur ekki til aðgerða í lífi sínu og/eða í starfi verður markþjálfunin ekki áhrifarík.

## **Dagur 5 og 6**

Þegar við erum komin vel af stað í þjálfuninni er tímabært að þjálfra og öðlast skilning á gildi *Markþjálfunarviðveru, Bein tjáskipti og Skipulagningu og markmiðasetningu*. Þú munt uppgötva á hversu víðu sviði þú getur þjálfað hæfni þína í hverjum grunnhæfnisþætti. Við æfum og rannsökum Markþjálfunarviðveru. Þessi grunnhæfni er mikil vægur þáttur í að tryggja gæði markþjálfunarinnar. Bein tjáskipti eru frekar lítið notuð í daglegu lífi og þetta því sá hluti í markþjálfunarferlinu þar sem áskoranir fá meira rými. Bein tjáskipti krefjast sterkra nálægðar og skilnings á því hvernig viðskiptavinurinn lærir og þroskast. Skipulagning og markmiðasetning er notuð í hverju markþjálfunarsamtali og eins yfir allt það tímabil sem samningurinn um markþjálfun nær yfir.

## **Dagur 7 og 8**

Við könnum hvaða þýðingu *Kröftugar spurningar* hafa og *Stjórnun framgangs og ábyrgðar*. Hver þátttakandi vinnur að þróun og skipulagi á því hvernig þeir ætla að þróa hæfni sína sem markþjálfar. Við leikum og æfum ólíkar leiðir sem hægt er að nýta sér í markþjálfun. Þessa daga förum við einnig yfir umsóknarferli fyrir ACC vottun. Þjálfuninni líkur svo með prófi þar sem hæfni nemanda er metin út frá frammistöðu hans í markþjálfun. Að auki, á milli námskeiðsdaga, færð þú markþjálfun hjá mentor markþjálfara ásamt því að æfa þig í að markþjálfra aðra þátttakendur í þjálfuninni.



# evolvia

## **Kennarar:**

Kennari í Markþjálfanámi hjá Evolvia eru meðal reynslumestu aðilar á Íslandi í fagi markþjálfna. Kennarar eru sér þjálfaðir til að kenna á framsækin og spennandi hátt, með aðferð markþjálfunar. Hönnun, skipulagning í náminu og aðalkennari er Matilda Gregersdotter, MCC. Auka kennarar eru David Lynch, PCC og Hrafnhildur Reykjalín Vigfúsdóttir, PCC.

## **Innifalið í Markþjálfanámi:**

64 klst - ICF Accredited Coaching Education - Level 1

13 klst - PCC & MCC vottuð mentor markþjálfun

Æfingamarkþjálfun

8 x léttur hádegismálsverður

16 x kaffi, te og ávextir

Bók: Markþjálfun – Vilji, Vit, Vissa

Bók: Markþjálfun Umturnar

Kennsluefni á íslensku

Lokuð netsíða fyrir skrásetningu

## **Dagsetningar - sept 2025 til maí 2026**

4. og 5. sept                      fimmtudag og föstudag

2. og 3. okt                        fimmtudag og föstudag

6. og 7. nóv                        fimmtudag og föstudag

4. og 5. des                        fimmtudag og föstudag

**Timasetning:** Kennt er á milli 9.00-17.00

## **Milli kennslustunda (lota)**

Milli kennslulota færð þú heimaverkefni og er ætlast er til að þú finnr sjálf(ur) þína æfingamarksækjendur sem þú veitir markþjálfun til að æfa hæfni þína. Einnig er þér úthlutað æfingafélaga úr hópi nemenda í náminu til að æfa með.



# evolvia

## **Æfingamarkþjálfun**

Eftir fyrstu tvo kennsludagana verður þér úthlutað persónulegum markþjálfara sem þú notar fyrir þína eigin persónulegu þróun í markþjálfun. Samtals hittist þið í þrjú skipti. Þetta eru aðilar sem eru að safna reynslu og þú færð að prufa að vera marksækjandi.

## **Mentor markþjálfun**

Samkæmt ICF þarf að þiggja 10 tíma mentor markþjálfun til að geta sótt um ACC vottun. Eftir dag 4 verður þér úthlutað persónulegum PCC eða MCC vottuðum markþjálfara sem þú notar fyrir þína eigin persónulegu þróun í að verða markþjálfari. Samtals hittist þið í þrjú skipti.

## **Mentor markþjálfun á netinu**

Þegar kennsluloturnar eru búnar þá tekur við söfnun á reynslu og tímum í að veita markþjálfun. Á meðan þú ert að æfa þig og safna reynslu í að markþjálfara tekur viðbótar mentor markþjálfun í hópi sem unnin er í netumhverfi. Fyrir hóp sem klárar kennslulotur í desember tekur við mentor markþjálfun febrúar-maí og fyrir hóp sem klárar í maí eða ágúst tekur við mentor markþjálfun október-desember. Þú færð aðgang af 10 vikum (eða 10 skipti) í mentor markþjálfun á netinu. Ein klst á viku. Til að fá samtals 10 klst. mentormarkþjálfun þarft þú að mæta í 7 af þessum 10 netumhverfis mentormarkþjálfun. Þú verður búin að ljúka þremur tímum hjá þínum eigin persónulega mentor markþjálfara á meðan kennslulotunum stendur.

## **Kostnaður:**

Fullt verð 586.000 kr (Skráningagjald er innifalið.)

Snemmskráning 5%, 557.000 kr, innan við viku eftir kynningu.

Staðgreiðsluafsláttur af heildargreiðslu fyrr en mánuð áður en nám hefst veitir samtals 10% afslátt, 527.000 kr.

## **Skráning:**

Þú skráir þig með greiða staðfestingagjald til Evolvia ehf, 520908-1880, 537-26-520908. Skráningagjald er 50.000 kr og óendurkræft. Sendu mail, með full nafn kennitala og gsm síma númer til [evolvia@evolvia.is](mailto:evolvia@evolvia.is) - til að staðfesta skráninguna.

## **Lokagreiðsla:**

Fyrirkomulag heildargreiðslu eða greiðsluþlön gerist mánuð áður en námið hefst.

Við hlökkum til að hafa þig með okkur í náminu!