



## FYRIRLESTRAR FRAMHALDSNEMAR Í MARKÞJÁLFUN TOMORROW'S LEADERSHIP 2019

**Andri Már Jörundsson - Afhverju völdum við að eyða okkur?**

Áttin til velsældar. Starf í þágu hvers? Drifkraftur.

Það sem liggur að baki veruleika okkar. Fortíðaráhrif dagsins í dag. Til framtíðar...

**Björk Óskarsdóttir - Hver er möguleikinn?**

Hvað gerðist? Hver ertu? Hvar ertu stödd? Hvar viltu vera? Hver er tilfinningin? Hvað gerist núna? Hver er möguleikinn? Hvað er möguleikavídd? Snúðu huganum á móti hjartanu. Flæðisvitund... fallet. Ást og friður

**Fríða Björk Sveinsdóttir - Heildrænt stöðumat stjórnandans**

Er að fara yfir það hvers vegna það er svo öflugt fyrir stjórnandann að setjast niður og gefa sér tíma til að staldra við og endurmeta hlutina bæði í starfi og einkalífinu með samningstækni markþjálfans að leiðarljósi :)

**Guðmundur G. Hauksson - Tilgangur lífsins, hvernig tengjast lógóþerapía og markþjálfun?**

Lógóþerapía sálfræðingsins Viktor E. Frankl er skilgreind sem leið sem setur fókussinn á djúpan tilgang inn í framtíðina og markþjálfunin getur síðan verið verkfærið sem skilgreinir tilganginn og leggur línuna um leiðina að honum.

**Hildur Ágústsdóttir - Þegar þokunni létti**

Saga um mína kulnun og hvað markþjálfun og aðferðafræðin hefur hjálpað mér að vinna úr brotinni sjálfsmynd og koma út úr þessari lífsreynslu sterkari andlega og líkamlega en ég var.

**Inga Karlsdóttir - Kraftur, frelsi, hugarró**

Í markþjálfun finnum við kraftinn okkar, hvað virkjar hann og hvað viðheldur honum. Með þeirri þekkingu eykst frelsi okkar og með því að ná jafnvægi á milli þessara þátta eykst hugarró.

**Jóna Björg Sætran - Hvers vegna ætti markþjálfun að vera hluti af menntastefnu grunnskólans?**

Aðferðafræði markþjálfunar opnar marksækjandanum sýn inn í áður ósýnilega möguleika. Markþjálfun leggur grunn að betri sjálfsmynd, betri líðan og námsgleði nemenda. Markþjálfun veitir skólastjórnendum innsýn í möguleikavíddina og eflir mannauð skólans.

*Rými til vaxtar*

Markþjálfasetur evolvia

### **Katrín Reynisdóttir - *Að breyta viðmiðum sínum***

Í uppvextinum lærum við ýmis viðmið, t.d. um hvað er rétt og rangt og við tileinkum okkur viðhorf innan þessara viðmiða sem verða stefnumótandi í lífi okkar. Viðhorf sem oft á tíðum setja okkur mörk án þess að við gerum okkur grein fyrir því.

### **Kristín Björk Gunnarsdóttir - *KATA Coaching***

Þessi fyrirlestur fjallar um aðferðafræði þar sem maður blandar saman straumlínustjórnun (LEAN Management) og markþjálfun. Spannandi og hentug leið í nýliðaðþjálfun fyrirtækja sem og í hinum ýmsu innleiðingarferlum. Hér deili ég reynslu minni af innleiðingarferli m.a. nýs tölvukerfis í því fyrirtæki sem ég vinn hjá.

### **Kristín Þórsdóttir - *Þegar ég fékk fjaðrir til þess að fljúga***

Hvað gerði ég til þess að fara á flug og elta drauma mína sem ég vissi ekki að ég ætti. Leiðin frá áfallastreituröskun yfir í kynlífsmarkþjálfun.

### **Laufey Haraldsdóttir - *Orkuleikurinn, lifðu eða láttu lifa þér***

Ef þú hefur umráð yfir allri orkunni þinni gætir þú afrekar hvað sem er. En raunin er sú að það er blóðug samkeppni um orku og athygli okkar. Við ætlum að skoða hvernig orkuþjófnaður fer fram og hvernig við getum brugðist við.

### **Margrét G. Gunnarsdóttir - *Þetta er fyrsti dagurinn af restinni af lífinu***

Í febrúar fyrir rúmu ári síðan stóð ég á krossgötum í lífi mínu. Ég hafði farið í mjög stóra aðgerð 10 mánuðum fyrr og vissi ekki alveg hvað ég átti að gera við restina á lífi mínu. Ég var nú bara rétt fertug svo seinni hálfleikurinn var allur eftir. En þá tók ég ákvörðun, ákvörðun um að þetta væri fyrsti dagurinn af restinni af lífinu!

### **María Kristjánsdóttir - *Markþjálfun rammaði mig inn, þroskasaga konu***

Fyrirlesturinn er þroskasaga konu. Fjallar um fortíð, nútíð og framtíð markþjálfans Maríu Kristjáns, sem er með sérstaka áherslu á foreldramarkþjálfun. Hvaðan kom ég ? Hvar er ég ? Á hvaða leið er ég ?

### **Ósk Sigurðardóttir - *Hvað dreymir þig um?***

Staldrðu við og leyfðu þér að dreyma. Settu þér markmið og treystu því að þú hafir það sem til þarf til þess að láta draumana rætast.

### **Rakel Baldursdóttir - *Loftslagsbreytinga markþjálfun, Climate Change Coaching, hvað er það ?***

Loftslagsbreytingar eru ofarlega í huga fólks og líklega ekki skrítíð þar sem það eru stærstu breytingar sem mannkynið hefur nokkurn tímann þurft að horfast í augu við. Í baráttunni við loftslagsbreytingar getur markþjálfun verið komið sterk inn þar sem gríðarleg hugarfarsbreyting þarf að verða svo við náum árangri, aðstoðar okkur við að aðlagast breytingum sem framundan eru og jafnvel að finna nýjar lausnir.

### **Sigríður Ásta Hauksdóttir - *Vaxtarverkir í markþjálfun***

Í þessum stutta fyrirlestri er ætlunin að rannsaka með þátttakendum vaxtarverki markþjálfunar og leita uppi hvaða möguleikar geta falist í þeim. Auk þess verða vaxtarverkirnir mátaðir inn í vitundarsköpunina og þeim síðan dúndrað inn í möguleikavíddina. Ekki láta vaxtarverki í markþjálfun fram hjá þér fara!

### **Þóra Bryndís Hjaltadóttir - *Berð þú ábyrgð á þínu eigin lífi?***

Ég ætla að fara í mikilvægi þess að gefa einstaklingum rými að horfa inná við, uppgötva og skilja sig. Lífið er áskorun, ertu tilbúin að taka ábyrgð á eigin lífi og taka eitt skref í einu?

### **Þorgerður Elín Brynjólfssdóttir - *Hér er ég, um mig, frá ...***

Að þekkja tilfinningar sínar gerir lífið auðveldara og skemmtilegra. Af hverju þarf ég að þekkja sjálfan mig? Hvað græði ég á því? Hvernig getur markþjálfun farið fram í skólanum og hvernig nýtist hún nemendum?

### **Þorvarður Guðmundsson - *Ég er svo miklu meira en ég hélt að ég væri***

Ég segi frá því hvernig ég kynntist mér og fór að sjá það sem aðrir höfðu sagt mér að þeir sæju í mér.

*Rými til vaxtar*

Markþjálfasetur **evolvia**

**Hjalti Freyr Kristinsson - Að taka skrefið að næsta stigi sjálfsmeðvitundar**

Með því að uppgötva og nýta þér meðvitaða nálgun á eigin upplifunum og líðan í augnablikinu  
öðlast þú æðri sýn á sjálfa/n þig og getur tekið markviss skref í átt að að því sem skiptir þig raunverulega máli.