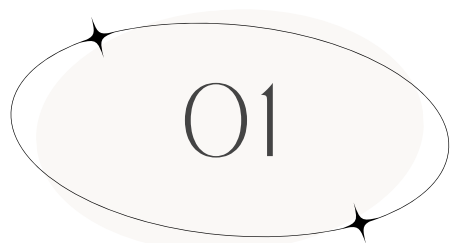




# MENTAL COACH & SELVVÆRDSMENTOR

Gå all in på dig selv og gør den forskel for andre, du selv har manglet

## Beskrivelse af modulerne og undervisningen



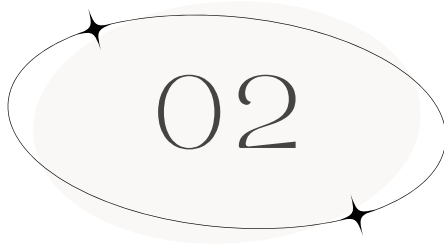
### **MODUL 1 FUNDAMENT, IDENTITET, SELVBILLEDE OG VÆRDIER**

Modulet starter med at skabe et solidt fundament for den forandring du skal igennem. Vi udforsker og styrker nemlig både vores personlige og professionelle fundament.

Et centralt fokus er værdiarbejde, hvor du lærer at identificere og arbejde med kerneværdier, både egne og klienters, ved hjælp af forskellige modeller og teknikker. Du introduceres også til målsætningsmodeller, der hjælper med at strukturere og opnå mål.

Vi undersøger, hvordan selvforståelse og identitet påvirker tanker, følelser og handlinger, og lærer at styrke identitet og selvbillede. Derudover lærer du teknikker til at ændre negative selvopfattelser og skabe positive selvbilleder.

Til sidst introduceres du til kognitiv terapi, med fokus på tanke-følelse-handlingssammenhængen, og lærer at bruge kognitive teknikker til at ændre negative tankemønstre og fremme positive adfærdsmønstre



## **MODUL 2 ADFÆRD, MØNSTRE OG OVERBEVISNINGER**

I andet modul fokuserer vi på en dybere forståelse af sindets struktur, både det bevidste og det underbevidste. Denne indsigt er afgørende for at kunne forstå og ændre menneskers adfærdsmønstre og vaner.

Vi dykker ned i arbejdet med overbevisninger – de personlige historier og forestillinger, som påvirker vores liv. Disse overbevisninger kan enten støtte os eller hæmme vores evne til at trives. Vi lærer at identificere og transformere de begrænsende overbevisninger til mere støttende og positive tankemønstre.

Videre bygger vi på den kognitive psykologi ved at anvende forskellige modeller til at udforske og bryde mentale barrierer. Vi undersøger, hvordan både bevidste og ubevidste tanker opstår i forskellige situationer og oplevelser, og hvordan disse tanker påvirker dine følelser og handlinger.

Ved at forstå denne proces får du redskaberne til at hjælpe dig selv og andre med at skabe positive forandringer og opnå en bedre mental trivsel.



## **MODUL 3 NLP OG KOMMUNIKATION**

Modul 3 er dedikeret til Neuro-Lingvistisk Programmering (NLP), en kraftfuld tilgang til personlig udvikling og kommunikation. NLP-teknikker kan bruges til at forstå og ændre tanke- og adfærdsmønstre, både hos os selv og vores klienter.

Vi arbejder med de grundlæggende principper i NLP, herunder hvordan vi kan omprogrammere vores underbevidste sind til at skabe mere positive resultater. Du lærer at anvende teknikker som ankring, reframing og modelering, som er centrale i NLP, til at skabe varige ændringer i tanker, følelser og adfærd.

Modulet fokuserer også på at forbedre vores kommunikationsevner ved at forstå og bruge de sproglige mønstre, der former vores oplevelse af verden. Vi lærer at identificere og ændre begrænsende sprogbrug, samt hvordan vi kan bruge sproget til at påvirke og styrke både os selv og andre positivt.

Gennem praktiske øvelser og cases får du mulighed for at anvende NLP-teknikker i realistiske scenarier, hvilket styrker din evne til at facilitere personlig vækst og selvudvikling.



## **MODUL 4 SELVVÆRDETS VILDE KRAFT**

Modul 4 har fokus på selvværd, som er en afgørende komponent i mental sundhed og personlig trivsel. I dette modul dykker vi dybt ned i, hvad selvværd er, hvordan det udvikles, og hvordan vi kan styrke både vores eget og vores klienters selvværd.

Modulet præsenterer en række praktiske metoder og øvelser til at opbygge og vedligeholde et sundt selvværd. Dette inkluderer teknikker til at identificere og udfordre negative selvopfattelser, arbejde med selvaccept, og udvikle en stærkere og mere positiv selvopfattelse.

Vi ser også på, hvordan lavt selvværd kan manifestere sig i forskellige aspekter af livet, såsom relationer, karriere og personlige mål. Gennem cases og praktiske øvelser får du mulighed for at anvende de lærte teknikker til at hjælpe klienter med at overvinde selvværdsproblemer og opnå større selvrespekt og indre styrke.



## **MODUL 5 SKYGGEARBEJDE – ET KRAFTFULDT PSYKOLOGISK VÆRKTØJ**

Modul 5 fokuserer på skyggearbejde, en dybdegående proces, hvor vi udforsker og arbejder med de skjulte eller undertrykte sider af os selv. Skyggearbejdet er et af de mest powerfulde værktøjer indenfor selvudvikling, da det giver indsigt i de dele af vores personlighed, som vi ofte ikke er bevidste om, men som påvirker vores adfærd og følelser.

Disse skygger kan manifestere sig som negative tankemønstre, uhensigtsmæssig adfærd eller uforløste følelser, og de kan blokere for vores personlige vækst og trivsel.

Gennem forskellige teknikker og øvelser får du redskaber til at identificere og integrere dine skygger. Dette arbejde indebærer at konfrontere og acceptere de sider af os selv, som vi normalt forsøger at undgå, og bruge denne indsigt til at skabe en mere hel og autentisk version af os selv.

Vi ser også på, hvordan skyggearbejde kan bruges i coachingpraksis, hvor vi hjælper klienter med at opdage og bearbejde deres egne skygger. Dette arbejde kan føre til dybe personlige gennembrud og en større forståelse af sig selv, hvilket styrker både selvværdet og livskvaliteten.



## **MODUL 6 RELATIONER OG KOMMUNIKATIONSMØNSTRE**

Modul 6 dykker ned i, hvordan vores relationer fungerer som spejle, der gør vores udfordringer og styrker tydelige. Uanset om det handler om parforhold, familie, venskaber eller professionelle relationer, spiller de alle en central rolle i vores personlige udvikling og trivsel.

I dette modul udforsker vi, hvordan relationer afslører de mønstre og dynamikker, der kan skabe udfordringer eller muligheder for vækst. Vi ser på, hvordan konflikter, misforståelser og uenigheder ofte er symptomer på underliggende temaer, som kan spores tilbage til vores egne erfaringer, overbevisninger og følelsesmæssige tilstande.

Vi arbejder med konkrete værktøjer til at forbedre kommunikationen i relationer. Du lærer at genkende og forstå de kommunikationsmønstre, der kan føre til konflikter eller styrke forbindelsen mellem mennesker. Vi ser på teknikker til at lytte aktivt, udtrykke sig klart, og skabe et trygt rum for åben og ærlig dialog.

Modulet dækker også specifikt parforhold og de særlige udfordringer, der opstår i tætte relationer. Vi ser på, hvordan man kan navigere forskelle, bygge tillid, og styrke den følelsesmæssige forbindelse mellem partnere. Gennem øvelser og refleksion får du indsigt i, hvordan du kan støtte par i at forstå og arbejde med de udfordringer, der naturligt opstår i et forhold.



## **MODUL 7**

# **STRESSHÅNDTERING MED METAKOGNITIVE TEORIER**

Modul 7 er dedikeret til forståelsen og håndteringen af stress gennem metakognitive teorier. Her lærer du, hvordan du kan hjælpe både dig selv og dine klienter med at reducere stress ved at ændre forholdet til tanker og bekymringer.

Vi begynder med at definere, hvad stress er, og hvordan det påvirker vores mentale og fysiske helbred. Du får indsigt i de typiske årsager til stress og lærer at identificere tegnene på kronisk stress.

Fokus skifter derefter til metakognitive teorier, som giver dig en ny tilgang til at håndtere stress (og angst og depression). Metakognitiv terapi handler om at ændre forholdet til tanker, snarere end indholdet af tankerne selv. Du lærer, hvordan du kan reducere bekymringer og rumination, ved at lære at kontrollere opmærksomheden og mindske tendensen til uhensigtsmæssige tankemønstre.

Du lærer konkrete metakognitive teknikker til at begrænse den tid og energi, der bruges på bekymringer og stressende tanker.

Gennem praktiske øvelser og cases bliver du fortrolig med at anvende metakognitive strategier i praksis.



## **MODUL 8 ESSENTIELLE KOMPETENCER SOM COACH OG MENTOR**

I Modul 8 fokuserer vi på de essentielle færdigheder og kompetencer, der er nødvendige for at blive en effektiv coach og mentor. Dette modul dækker alt fra grundlæggende coachingprincipper til avancerede teknikker inden for kommunikation og selvbevidsthed.

Vi starter med at definere, hvad der kendetegner en god coach. Du lærer om de vigtigste egenskaber og kompetencer, såsom evnen til at opbygge tillid, være empatisk og skabe et udfordrende, men støttende miljø for klienter.

Dernæst undersøger vi, hvad en mentor skal kunne for at være effektiv. Vi ser på, hvordan mentorrollen adskiller sig fra coaching, og hvordan begge roller kan kombineres for at give maksimal støtte.

Kropssprog er en central del af kommunikationen, og vi dykker ned i, hvordan man kan læse og forstå kropssignaler fra andre, samt hvordan man bruger sit eget kropssprog til at forstærke sin kommunikation. Du lærer at være opmærksom på din nonverbale kommunikation og bruge den aktivt.

Aktiv lytning er en af de mest kraftfulde færdigheder, en coach eller mentor kan have. I dette modul træner vi din evne til at lytte dybt og opmærksomt, forstå klientens perspektiv, og respondere på en måde, der skaber klarhed og fremmer indsigt.

Vi dykker også ned i forskellige spørgeteknikker, der hjælper med at udfordre klientens tankemønstre og åbne op for nye perspektiver. Du lærer at bruge spørgsmål strategisk for at hjælpe klienter med at finde deres egne svar og løsninger.

Modulet afsluttes med en udforskning af overførsel og modoverførsel, hvor vi ser på, hvordan coaches og mentorer kan blive påvirket af deres klienters følelser, og hvordan de kan håndtere disse dynamikker professionelt. Du lærer at opretholde en sund egentilstand og sikre, at dine egne følelser og reaktioner ikke påvirker coachingforløbet negativt.

Modul 8 giver dermed en omfattende forståelse af, hvad der kræves for at være en dygtig coach og mentor, og udstyrer dig med de nødvendige værktøjer til at udføre din rolle med indsigt, empati og professionalisme.



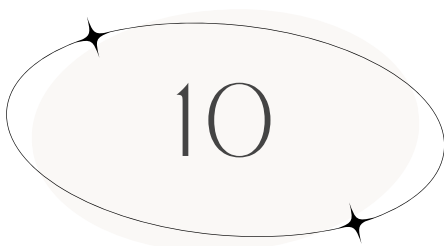
## **MODUL 9 OPSAMLING OG INTEGRATION AF LÆRING**

Modul 9 markerer en snarlig afslutningen på uddannelsen som mental coach og selv værdsmentor. Dette modul er dedikeret til at samle op på alt, hvad du har lært gennem de tidligere moduler, og sikre, at denne viden er fuldt integreret og anvendelig i dit fremtidige arbejde.

Vi begynder med en grundig opsummering af de centrale temaer og teknikker, der er blevet introduceret gennem uddannelsen.

En vigtig del af dette modul er at binde de forskellige koncepter sammen og se, hvordan de kan anvendes i praksis. Vi arbejder med cases og scenarier, hvor du får mulighed for at anvende din samlede viden og færdigheder, både individuelt og i grupper. Dette sikrer, at du er godt rustet til at anvende de nye kompetencer i virkelige coaching- og mentorforløb.

Efter modul 9 afleveres den skriftelige del af certificeringen.



## **MODUL 10 CERTIFICERING OG FEJRING**

Modul 10 er det afsluttende kapitel i din uddannelse som mental coach og selv værdsmentor.

Selve certificeringen omfatter to hoveddele: en tilbagemelding på en skriftlig case og en live session. I den skriftlige case skal du demonstrere din dybdegående forståelse og anvendelse af de metoder og teknikker, du har lært. Live sessionen giver dig mulighed for at fremvise dine færdigheder i en realistisk coaching- eller mentor-situation, hvor du anvender de forskellige værktøjer og tilgange, du har tilegnet dig.

Denne certificering er obligatorisk for at modtage dit officielle bevis, som bekræfter din kvalifikation som mental coach og selv værdsmentor.

Efter certificeringen vil der være fejring, hvor vi afslutter uddannelsen med overrækkelse af certifikater.