

Den Ultimative M.E.N.T.A.L CoachMetode™

For coaches og fagpersoner, der vil mestre psykologien bag selvværd, mental trivsel, relationer og transformation – og skabe en god forretning som certificeret Mental Coach & Selvværdsmentor



MESTRING

Den Effektive Mental Mestrings NeuroKode™

ERKENDELSE

Den Psykologiske SelvindsigtsModel™

NAVIGATION

Den Navigerende Selvværdskode™

TILKNYTNING

Den Vigtige RelationsStrategi™

AKTIVERING

Den Mentale CoachingKode™

LEDERSKAB

Det Professionelle Coaching Framework™

Beskrivelse af modulerne

01

MODUL 1 FUNDAMENT, IDENTITET, SELVBILLEDE OG VÆRDIER

(En del af Den Effektive Mental Mestrings NeuroKode™)

I dette første modul skaber vi det fundament, som hele din personlige og professionelle udvikling bygger på.

Du kommer til at forstå, hvordan psykologisk transformation starter – og hvordan du selv bliver i stand til at lede den.

Vi arbejder med:

- Mentaltræning & mindset – Så du kan styrke din mentale kapacitet og navigere med fleksibilitet og fokus.
- Egenværdi & værdiafklaring – Du lærer at identificere kerneværdier, både hos dig selv og dem, du guider, så du kan skabe forandring indefra.
- Selvbillede & selvopfattelse – Du opnår indsigt i, hvordan tanker, følelser og identitet hænger sammen – og hvordan de kan transformeres.

- Tanke- og adfærdspsykologi – Du får en dybere forståelse for tanke- og handlemønstre, så du kan ændre dem med præcision.
- Retning & målformulering – Du bliver trænet i målsætningsmodeller, der giver struktur, retning og meningsfuld fremdrift.
- Indre kerne & beslutningskraft – Du lærer at træffe valg fra et sted med klarhed, integritet og selvledelse.
- Neuropsykologisk forståelse – Du får indsigt i hjernens opbygning og sindets mekanismer, så du kan skabe reel adfærdsændring.
- Gennembrud via metoder – Vi arbejder praktisk med kraftfulde værktøjer som SAFIR, The Work og adfærdsdesign.

Et centralt fokus er værdiarbejde, hvor du lærer at identificere og arbejde med kerneværdier – både dine egne og andres – ved hjælp af forskellige modeller og teknikker.

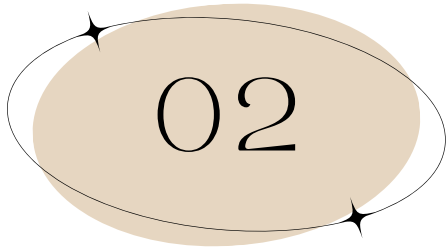
Du bliver introduceret til målsætningsværktøjer, der hjælper dig med at sætte strukturerede og meningsfulde mål, både i din egen udvikling og i arbejdet med klienter.

Vi dykker også ned i, hvordan identitet og selvopfattelse påvirker tanke- og følelsesmønstre.

Du lærer at styrke identitet og selvbillede – og hvordan du ændrer begrænsende selvopfattelser, så nye, positive mønstre kan tage form.

Modulet afsluttes med en introduktion til grundprincipperne i kognitiv psykologi. Her arbejder vi med tanke-følelse-handling-sammenhængen, og du får teknikker til at ændre tankemønstre og fremme mere hensigtsmæssig adfærd – både hos dig selv og hos dem, du arbejder med.

Når du afslutter Modul 1, har du bygget det fundament, som alt andet i din udvikling hviler på.



MODUL 2

ADFÆRD, MØNSTRE OG OVERBEVISNINGER

(Fortsat del af Den Effektive Mental Mestrings NeuroKode™)

I dette modul arbejder vi med at kortlægge og ændre de skjulte mekanismer, der styrer adfærd og tankemønstre – både hos dig selv og dem, du guider.

Vi dykker ned i:

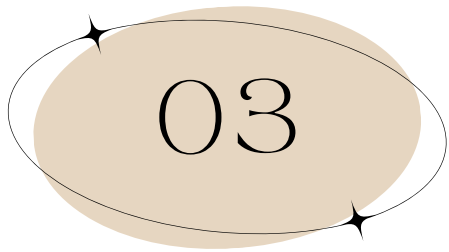
- Sindets struktur – Få forståelse for bevidsthedens og underbevidsthedens funktion i forhold til adfærd og beslutninger.
- Hjernen & neurologisk indsigt – Lær hvordan hjernens opbygning påvirker tankemønstre, følelser og vaner.
- Overbevisningers psykologi – Opdag hvordan begrænsende overbevisninger skabes – og hvordan de kan forandres effektivt.
- Kognitiv psykologi – Bliv introduceret til kerneprincipperne i kognitiv terapi og forstå tanke-følelse-adfærd-cirklen.
- Strategier til overbevisningsarbejde – Lær konkrete teknikker til at udfordre og ændre de mentale "sandheder", der fastholder gamle mønstre.
- Mental træning – Introduktion til træningsteknikker, der styrker fleksibilitet, modstandskraft og mental skarphed.
- Positiv psykologi & styrkebaseret tilgang – Fokuser på ressourcer og potentialer – både hos dig selv og klienter.
- Den indre kriger & SAFIR-modellen – Arbejd med indre styrke og aktiver det bedste i dig selv og andre.

Et centralt fokus i modulet er at forstå, hvordan indgroede tankemønstre og følelsesmæssige reaktioner kan opløses og reprogrammeres.

Du lærer at arbejde med både bevidste og ubevidste niveauer af forandring – og du får en lang række mentale værktøjer, der skaber gennembrud i coachingprocesser.

Du bliver også introduceret til principperne i mental træning – og lærer, hvordan du træner hjernen på samme måde, som du træner en muskel: målrettet, struktureret og resultatorienteret.

Når du afslutter Modul 2, vil du kunne identificere skjulte mønstre, nedbryde begrænsende overbevisninger og sætte gang i dyb adfærdsforandring – både hos dig selv og andre.



MODUL 3

NLP - SPROG, STRUKTUR & FORANDRING

(En del af Den Mentale CoachingKode™)

I dette modul får du en dybdegående introduktion til NLP – en af de mest effektive forandringsmodeller indenfor coaching, kommunikation og personlig udvikling.

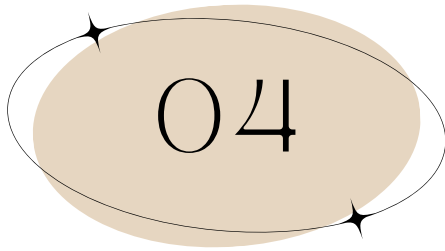
Vi arbejder med:

- Grundprincipperne i NLP – Forstå de kerneantagelser, der ligger bag al forandring og udvikling.
- De 6 hjørneste og 6 grundprincipper – Lær hvordan du skaber forandring gennem konkrete og målbare strategier.
- Neurologiske niveauer – Få en model for, hvordan forandring sker på identitets-, værdimæssigt- og adfærdsniveau.
- Submodaliteter – Lær at arbejde med hjernens interne koder for oplevelser og ændre følelsesmæssige reaktioner hurtigt og effektivt.
- Sproglige mønstre – Træn brugen af sproglige forudsætninger, reframing og spørgeteknikker, der skaber bevidstheds- og perspektivskift.
- Model af verden – Forstå og respekter, hvordan mennesker skaber deres unikke indre virkelighed – og hvordan du arbejder konstruktivt med den.
- Rapport & kalibrering – Byg tillid hurtigt og præcist gennem nonverbal kommunikation og skærpet opmærksomhed.
- NØGLE-modellen & praktiske teknikker – Lær at strukturere samtaler og forandringsprocesser med præcision.

Et centralt fokus i modulet er, hvordan du kan bruge sproget – både bevidst og ubevidst – som et kraftfuldt værktøj til at facilitere indsigt, motivation og forandring.

Du bliver trænet i at arbejde med både de bevidste og de dybere ubevidste lag i kommunikationen.

Når du afslutter Modul 3, vil du kunne anvende NLP-teknikker som en naturlig del af din coachingpraksis – og skabe hurtige, dybe og varige forandringer hos dem, du arbejder med.



MODUL 4

SELVVÆRD – FUNDAMENTET FOR PERSONLIG STYRKE

(En del af Den Navigerende Selv værds kode™)

I dette modul dykker vi dybt ned i selvværdets psykologi – fundamentet for personlig styrke, mental trivsel og autentisk lederskab.

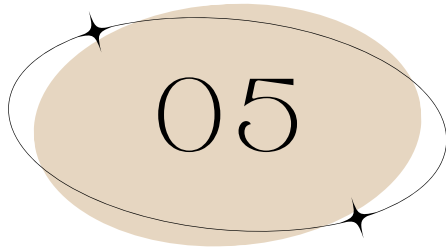
Vi arbejder med:

- Selvværdets anatomi – Forstå forskellen på selvværd og selvtillid – og hvorfor begge er essentielle for trivsel og udvikling.
- Rosenberg Self-Esteem Scale – Bliv skarp på at vurdere og arbejde med selvværdsniveauer.
- Selvopfattelse og selvkritik – Lær at identificere og transformere de tankemønstre, der underminerer selvværdet.
- Barndommens betydning og tilknytningmønstre – Forstå hvordan tidlige erfaringer former selvbilledet – og hvordan de kan omprogrammeres.
- Kognitive processer og selvværd – Dyk ned i, hvordan tanker skaber selvvurderinger – og hvordan du ændrer negative tankemønstre.
- Neuroplasticitet og selvværd – Lær hvordan hjernen kan omformes gennem nye vaner, tanker og følelser.
- Den indre kritiker & selvsabotage – Lær at spotte, afmontere og transformere selvundergravende mekanismer.
- Metoder og teknikker til selvværdsarbejde – Få konkrete redskaber, du kan anvende på dig selv og dine klienter.

Et centralt fokus i modulet er at forstå, hvordan selvværd ikke bare er en følelse – men et system af overbevisninger, følelser og vaner, der kan ændres med den rette indsigt og træning.

Du lærer både at arbejde med egne selvværdsprocesser og at støtte klienter i deres rejse mod et stærkere indre fundament.

Når du afslutter Modul 4, vil du være i stand til at arbejde professionelt med selvværd – både hos dig selv og andre – og bygge en stærk, psykologisk kerne, som al videre udvikling kan bygge på.



MODUL 5

SKYGGEARBEJDE – INTEGRATION AF SELVVÆRD, IDENTITET OG INDRE STYRKE

(Fortsat del af Den Navigerende Selvværdskode™)

I dette modul arbejder vi på det dybeste psykologiske plan – med de sider af os selv, vi typisk skjuler eller undertrykker.

Du lærer at forstå, acceptere og integrere både dine lyse og mørke skygger – og hvordan du guider andre i samme proces.

Vi arbejder med:

Skygger og selvopfattelse

- Forstå hvordan ubevidste sider og projektioner former selvbilledet.
- Du lærer at identificere dine egne skygger – de sider, du ubevidst skubber væk – og hvordan de påvirker dine tanker, følelser og relationer.

Emotionel selvbevidsthed

- Lær at mærke, regulere og navigere følelser med modenhed.
- Vi arbejder med skam, skyld, vrede og misundelse – og hvordan du kan bruge emotionel bevidsthed til at skabe transformation frem for fastlåsnings.

Låsninger og overbevisninger

- Nedbryd gamle fortællinger og skab plads til ny vækst.
- Du lærer teknikker til at frigøre dig fra selvbegrænsende historier og ubevidste overbevisninger, der holder dig (og andre) fanget i gamle mønstre.

Værdi som menneske

- Skab ægte forankring i indre værdi – ikke ydre præstationer.
- Vi arbejder med at skelne mellem at være værdifuld i sig selv og at søge ydre bekræftelse, så fundamentet for selvværd bliver solidt og varigt.

Vækst gennem selvindsigt

- Brug selvforståelse som katalysator for personlig udvikling.
- Ved at se dine skygger i øjnene og tage ejerskab for dem, åbner du døren for dyb indre transformation og vækst.

Ægte integration af selvet

- Tag både lys og mørke sider hjem som en del af din identitet.
- Du lærer hvordan integration skaber helhed – og hvordan accept af hele dig styrker både autenticitet, lederskab og relationer.

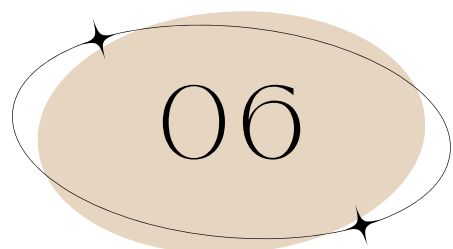
Relation til dig selv

- Byg en stærk, kærlig og rummelig indre dialog.
- Vi træner, hvordan du møder dig selv med medfølelse, rummelighed og selvaccept – fundamentet for mental trivsel og sund udvikling.

Den indre kritiker

- Lær at afsløre, afmontere og transformere selvsaboterende mønstre.
- Du får teknikker til at spotte den indre kritiker, ændre narrativet og opbygge en ny, støttende indre stemme.

Når du afslutter Modul 5, vil du mestre kunsten at arbejde dybt og transformerende – både med egne og andres skjulte sider – og åbne døren til ægte selvværd, personlig frihed og indre styrke.



MODUL 6 **RELATIONER & KOMMUNIKATION –** **SKAB TRYGHED, NÆRVÆR OG UDVIKLING**

(En del af Den Vigtige RelationsStrategi™)

I dette modul dykker vi ned i relationel intelligens – kunsten at skabe stærke, trygge forbindelser gennem psykologisk forståelse, nærvær og autentisk kommunikation.

Vi arbejder med:

Relationel bevidsthed

- Forstå de psykologiske dynamikker, der opstår i relationer – og lær hvordan du bevidst skaber tryghed, respekt og udviklingsrum.

Emotionel intelligens

- Træn evnen til at mærke, forstå og regulere følelser i både dig selv og andre – grundlaget for sund kommunikation og stærke relationer.

Lytning med nærvær

- Bliv ekspert i aktiv, empatisk og afklarende lytning, der skaber dyb kontakt og styrker gensidig forståelse.

Autenticitet i kontakt

- Lær at møde andre med integritet og ægte tilstedeværelse – uden masker, spil eller tilpasning.

Tilknytningsmønstre

- Forstå hvordan barndommens tilknytning præger voksenlivets relationer – og hvordan du arbejder med mønstre som tilknytning, afstand og afhængighed.

Indre projektioner i relationer

- Lær at gennemskue, hvordan egne ubevidste følelser og historier kan farve relationer – og hvordan du arbejder bevidst med dem.

Omsorg og grænsesætning

- Balancér empati og selvrespekt – lær hvordan du sætter sunde grænser uden at miste forbindelsen til andre.

Nærhed og psykologisk tryghed

- Bliv i stand til at skabe relationer, hvor ægte nærhed og vækst kan finde sted – både i personlige og professionelle sammenhænge.

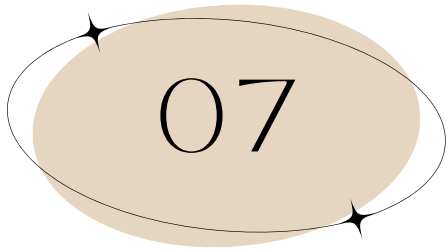
II Modul 6 arbejder vi med, hvordan relationer fungerer som spejle, der synliggør både vores styrker og udfordringer.

Uanset om det er i parforhold, familie, venskaber eller professionelle sammenhænge, er relationer centrale for personlig udvikling og trivsel. Du lærer at aflæse de mønstre og dynamikker, der enten kan skabe vækst eller udfordringer – og hvordan konflikter, misforståelser og uenigheder ofte er symptomer på dybereliggende temaer som erfaringer, overbevisninger og følelsesmæssige tilstande.

Vi arbejder med konkrete værktøjer til at forbedre kommunikation, så du lærer at lytte aktivt, udtrykke dig klart og skabe et trygt rum for åben dialog og ægte forbindelse.

Modulet dykker også ned i dynamikker i tætte relationer og parforhold. Du får teknikker til at navigere forskelle, styrke følelsesmæssig kontakt og opbygge tillid – og lærer, hvordan du kan støtte par i at udvikle modne og bæredygtige relationer.

Når du afslutter Modul 6, vil du mestre kunsten at skabe, støtte og udvikle stærke relationer – en kompetence, der forvandler både dine egne og andres liv.



MODUL 7

STRESSHÅNDTERING & METAKOGNITIVE REDSKABER

(En del af Den Mentale CoachingKode™)

I dette modul arbejder vi med stress, mental belastning og metakognitive teknikker – så du kan styrke både din egen og andres trivsel på et dybt og varigt plan.

Vi arbejder med:

Fakta om stress

- Forstå kroppens og hjernens stressrespons – og lær forskellen på sund belastning og skadelig overbelastning.

Årsager til stress

- Identificér de typiske udlødere for stress – både i arbejdsliv, relationer og indre tankemønstre.

TOAST-modellen & stresszoner

- Lær hvordan grøn, gul og rød zone påvirker adfærd, tankeprocesser og beslutningstagning – og hvordan du regulerer dig selv og guider andre.

Stressforebyggelse via NØGLE-modellen

- Få konkrete redskaber til at spotte tidlige tegn på stress og arbejde aktivt forebyggende.

Metakognitiv teori

- Bliv introduceret til en banebrydende tilgang, hvor fokus ligger på at ændre måden, vi forholder os til tanker – ikke på tankernes indhold.

Opmærksomhedskontrol & afkoblet opmærksomhed

- Træn evnen til at styre, hvor din mentale energi rettes – en nøgle til at reducere overtænkning, bekymringer og stressreaktioner.

Metakognitive teknikker og øvelser

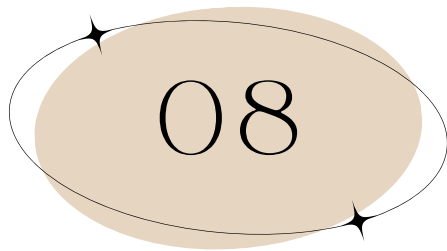
- Du lærer øvelser og værktøjer, der skaber hurtig og varig mental lettelse.

Et centralt fokus i modulet er, hvordan du gennem simple, evidensbaserede greb kan skabe markant forbedret mental trivsel – både for dig selv og dine klienter. Du lærer at arbejde på "meta-niveau" med tanker – hvilket betyder, at du slipper kampen mod tankerne og i stedet styrer forholdet til dem.

I en tid hvor flere og flere kæmper med stress, angst og depression, bliver det afgørende for professionelle coaches at kunne håndtere mentale belastninger på en effektiv, ansvarlig og bæredygtig måde.

Den metakognitive tilgang giver dig en moderne, evidensbaseret metode til at hjælpe en målgruppe, der har brug for langt mere end klassisk coaching.

Når du afslutter Modul 7, vil du være i stand til at håndtere stress og overtænkning med høj faglighed – og støtte andre i at opbygge et stærkere, mere fleksibelt mentalt helbred.



MODUL 8

COACHING- & MENTOR KERNEKOMPETENCER I PROFESSIONEL PRAKSIS

(En del af Det Professionelle Coaching Framework™)

I dette modul bygger du det professionelle fundament, der gør dig i stand til at coache og mentorere med høj kvalitet, integritet og psykologisk sikkerhed. Vi arbejder ud fra C.O.A.C.H-modellen, som dækker de essentielle grundpiller i effektiv coaching og mentoring.

Vi arbejder med:

C – Coachens tilstand & selvledelse

- Hvordan du arbejder med din egen tilstedeværelse, neutralitet og indre ro, så du kan være en ren, kraftfuld katalysator for andres udvikling.

O – Opmærksomhed & aktiv lytning

- Hvordan du lytter på 3 niveauer – fra overfladisk hørsel til dyb, intuitiv lytning – og lærer at fange både det sagte og det usagte i samtalen.

A – Ansvarlig facilitering

- Hvordan du strukturerer samtaler og forløb på en måde, der skaber ansvar, fremdrift og selvledelse hos klienten – uden at tage over eller redde.
- Du lærer at arbejde strategisk med spørgsmål, der åbner for klientens egne refleksioner, løsninger og nye perspektiver.

C – Coaching- og mentoringetik

- Indsigt i de professionelle og etiske standarder, der kræves for at arbejde seriøst som coach og mentor: rollebevidsthed, metodeansvar og klientcentreret praksis.

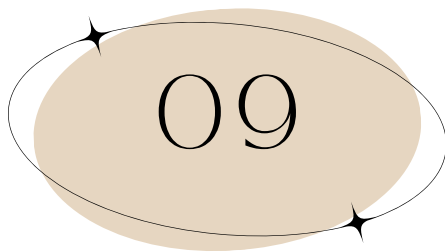
H – Helhedsorienteret forankring

- Hvordan du skaber ægte integration af din viden og metode – så du selv lever det, du lærer fra dig – og opbygger en praksis baseret på autenticitet og troværdighed.

Vi afslutter modulet med en dybdegående udforskning af overførsel og modoverførsel – hvordan dine egne og klientens følelser kan påvirke coachingprocessen, og hvordan du bevarer en professionel egentilstand.

Du lærer at håndtere følelsesmæssige dynamikker bevidst, så du forbliver neutral, nærværende og støttende i arbejdet med andre.

Når du afslutter Modul 8, vil du mestre de kernekompetencer, der kræves for at være en dygtig coach og mentor – og være rustet til at skabe varige forandringer med indsigt, empati og professionel integritet.



MODUL 9 INTEGRATION, TRÆNING & FORBEREDELSE TIL CERTIFICERING

(Knytter Den Ultimative M.E.N.T.A.L CoachMetode™ sammen i praksis)

Modul 9 markerer begyndelsen på kulminationen af din rejse som Mental Coach & Selv værdsmentor.

Dette modul er dedikeret til at samle, integrere og forfine alt det, du har lært gennem hele uddannelsen – så du kan træde ud i verden med styrke, klarhed og faglighed.

Vi arbejder med:

Opsummering af nøgletemaer og teknikker

- Du får en grundig repetition af kerneelementerne fra alle seks søjler – mental mestring, selvindsigt, selv værd, relationer, stresshåndtering og professionel praksis.

Integration af viden i praksis

- Vi binder koncepter og metoder sammen, så du ser, hvordan de spiller sammen i virkelige coaching- og mentorsituationer.

•

Træning på cases og scenarier

- Du får mulighed for at anvende din viden i praksis gennem cases og realistiske scenarier – både individuelt og i grupper – så du bliver trænet i at koble teori til praksis.

•

Forberedelse til certificering

- Du får vejledning og sparring i forhold til både den skriftlige og mundtlige del af certificeringen, så du er grundigt klædt på til at præsentere dine kompetencer med sikkerhed og professionalisme.

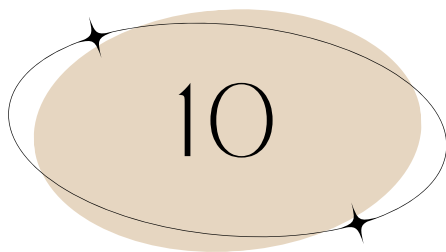
Et centralt fokus i modulet er at sikre, at du ikke bare har viden – men at du kan bruge den.

At du ikke bare forstår modellerne – men mestrer dem.

At du er klar til at stå frem som Mental Coach & Selv værdsmentor med både kompetence, integritet og personlig styrke.

Når du afslutter Modul 9, har du samlet al din læring til et solidt fundament for din fremtid – hvad enten du vil arbejde som selvstændig, integrere det i eksisterende jobfunktioner, eller skabe din egen signaturrejse.

Den skriftelige del af certificeringen skal afleveres senest 3 uger inden den mundtlige del af certificeringen.



MODUL 10 CERTIFICERING OG FEJRING

(Afslutning på Den Ultimative M.E.N.T.A.L CoachMetode™)

I Modul 10 markerer vi den formelle afslutning på din uddannelsesrejse – og starten på din karriere som certificeret Mental Coach & Selv værdsmentor.

Mundtlig certificering

- Du gennemfører en mundtlig præsentation og refleksion, hvor du viser din evne til at anvende metoder, modeller og teknikker i praksis – og formidler din personlige og faglige udvikling.

Feedback på skriftlig certificering

- Du modtager personlig feedback på din afleverede skriftlige opgave – med fokus på at anerkende dine styrker, din udviklingsrejse og dine faglige kompetencer.

Individuel sparring på din professionelle rolle

- Vi afslutter med en reflekterende samtale om, hvordan du bedst bringer din viden og dine styrker i spil i din fremtidige rolle som coach og mentor.

Certificeringen er ikke kun en afslutning – det er en anerkendelse af, at du nu mestrer både din egen transformation og evnen til at skabe udvikling hos andre – med etik, dybde og autenticitet.

Når du afslutter Modul 10, står du klar som certificeret Mental Coach & Selv værdsmentor – med alt, hvad du behøver for at løfte både dig selv og andre til næste niveau.

DIN REJSE STARTER HER

Når du afslutter uddannelsen som certificeret Mental Coach & Selv værdsmentor, har du ikke blot tilegnet dig teoretisk viden – du har gennemgået en dyb, personlig og faglig transformation.

Du har opbygget et solidt fundament af viden, værktøjer og indsigt, der gør dig i stand til at støtte andre i at skabe varige forandringer – og samtidig løfte dit eget liv til nye højder.

Du står nu med:

- ✓ En gennemtestet metode, der kombinerer mental mestring, selvindsigt, selvværd, relationel intelligens, stresshåndtering og professionel coachingpraksis.
- ✓ Evnen til at mestre både egne og andres indre udviklingsprocesser med faglighed, etik og autenticitet.
- ✓ Kompetencerne til at gøre en forskel i en verden, hvor behovet for mental trivsel, selvværd og bevidst lederskab aldrig har været større.

Dette er ikke kun en certificering.

Det er en ny begyndelse – for dig, for dem du arbejder med, og for den forskel, du nu kan skabe i verden.