

# MENTAL ROBUSTHEDSTRÆNER

BLIV UDDANNET MRT<sup>®</sup>TRÆNER

MRT<sup>®</sup> Træneruddannelse for professionelle,  
som arbejder inden for HR, undervisning,  
sundhed og stressforebyggelse på  
arbejdspladsen.



CENTER FOR MENTAL **ROBUSTHED**

# MRT® TRÆNERUDDANNELSE

JUNI – NOVEMBER 2017



Gennemgående underviser er Eva Hertz (1958). Hun har knap 25 års erfaring som psykolog, underviser og oplægsholder. Hendes tilgang er forskningsbaseret, og hun arbejder ud fra nyeste tilgængelige viden, kombineret med konkrete redskaber der omsættes til praksis. Det gør hende til en efterspurgt oplægsholder.

Eva er uddannet psykolog fra Københavns Universitet og autoriseret af Dansk Psykolognævn. Hun har erhvervet ph.d-graden fra Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet og er endvidere ekstern lektor i positiv psykologi, Aarhus Universitet.

Eva har arbejdet som forsker, som klinisk psykolog med ydernummer og som erhvervspsykolog med udvikling af ledere og organisationer.

Eva er direktør i Center for Mental Robusthed, som arbejder med træning af mental robusthed, trivsel, arbejdsglæde og forebyggelse af stress med afsæt i anvendt positiv psykologi, i offentlige og private virksomheder.

CENTER FOR MENTAL ROBUSTHED  
Højbro Plads 6, 1. sal.  
1200 København K  
[WWW.MENTALROBUSTHED.DK](http://WWW.MENTALROBUSTHED.DK)

# BLIV UDDANNET MENTAL ROBUSTHEDSTRÆNER

## FOREBYGGELSE MED POSITIV PSYKOLOGI

Gennem uddannelsen får du forskningsbaseret viden omsat til praktiske redskaber, der skaber arbejdsglæde, motivation, og resultater, gennem træning af mental robusthed.

Overalt bliver mennesker i stigende grad mødt med krav om forandringsparathed, høj fleksibilitet og effektivitet. Det kræver mental robusthed at holde fast i gnisten, at udvikle sig og at undgå stress. Mental robusthed gør os i stand til at navigere under pres i arbejdslivet - og i vores liv generelt.

Brænder du for at fremme trivsel, positiv udvikling og forebyggelse af stress i **egen organisation**, så er MRT® Træneruddannelsen for dig.

## MÅLGRUPPER

- Psykologer, HR-konsulenter og HR-partnere
- Arbejdsmiljøledere og konsulenter
- Professionelle som arbejder med undervisning, sundhed og stressforebyggelse på arbejdspladsen.

## ADGANGSKRAV

Det er en forudsætning, at du inden uddannelsen starter selv har deltaget på et MRT® forløb. Endvidere skal du som minimum have gennemført en fire ugers personlig MRT-træningsplan.

## UDBYTTE

- Du får en grundig indføring i positiv psykologi og de robusthedsfaktorer og øvelser, der indgår i vores gennemprøvede koncept MRT® (Mental Robustheds Træning).
- Du får forskningsbaseret viden og evidensbaserede øvelser.
- Du får kompetencer til at planlægge, lede og gennemføre mental robusthedstræningsforløb internt i egen organisation.
- Du lærer at bruge testen VIA Inventory of Strengths på individ- og teamniveau.
- Du lærer at undervise i stresshåndtering, vejtrækningsteknikker og bodyscan meditation.
- Du får en komplet pakke med undervisningsmateriale og en træner app med ekstra ressourcer.
- Du bliver årligt inviteret til én dags vedligeholdelse af træning, opdatering af øvelser, nye øvelser og introduktion til ny forskning på området.

# UDDANNELSENS INDHOLD

Uddannelsen er modulopbygget og består af 3 moduler, som afsluttes med en eksamen.

## MODUL 1

Indføring i mental robusthed – teorier, begreber og interventioner

- Intro til Positiv Psykologi - en "ny" psykologi om well-being, happiness og betydningen af positive følelser
- Hedonisk lykke, eudaimonisk lykke og PERMA faktorer
- Den robuste "fænotype"
- Trait/state teorier og epigenetik
- Hjernens plasticitet og måder at træne hjernen
- VIA Inventory of Strengths
- Styrker og trivsel hos individer
- Psykometri, validitet, reliabilitet og test-etik

## MODUL 2

- Sociale beskyttende faktorer og udforskende samtale- og responsteknik
- Social støtte og netværk
- Social robusthed og robuste teams
- Selvregulering og stresshåndtering
- Energiforvaltning
- Åndedrættet og meditation
- Udøvelse af self-compassion
- Positiv affekt og positive emotioner
- Kognitive færdigheder og mentalt fokus på kontrollerbare forhold

## MODUL 3

- Psykologisk kapital og robuste forandringer
- Håb, optimisme, self-efficacy og mental robusthed
- Mental robusthed uden for arbejdslivet – at navigere gennem dagpengesystem og tab af mening
- Mental robusthed i børnehøjde – mentaltræning i et pædagogisk perspektiv
- Eksamen

# PRAKTISKE OPLYSNINGER

## FORM

Uddannelsen veksler mellem teoretiske oplæg inkl. videoer, træning, øvelser og gruppesupervision. Uddannelsen stiller krav om ansvarlighed, engagement og aktiv deltagelse.

## HVEM

- Psykologer, HR-konsulenter og HR-partnere
- Arbejdsmiljøledere og konsulenter
- Professionelle som arbejder med undervisning, sundhed og stressforebyggelse på arbejdsplads.

## DATOER FOR UNDERVISNING:

- Modul 1: 14.-16. juni 2017 kl. 9-16.
- Modul 2: 16.-18. august 2017 kl. 9-16.
- Modul 3: 1.-3. november 2017 kl. 9-16.

## STUDIEDAGE

Du skal planlægge tid til 6 selvstudiedage med hjemmeopgaver, hvoraf den første ligger inden uddannelsens start.

## LITTERATUR

En del af litteraturen vil være på engelsk. Der udleveres artikler og læsevejledninger. Litteraturen inddrages aktivt i undervisningen.

## HVOR

Undervisningen foregår i Center for Mental Robusthed, Højbro Plads 6, 1. sal, København K.

## PRIS

31.200 kr. ekskl. moms.

I prisen indgår:

- 9 undervisningsdage inkl. forplejning
- Litteratur og artikler
- Træner app med ekstra ressourcer
- Undervisningsmateriale til brug ved efterfølgende gennemførelse af MRT® forløb, internt i egen organisation.

## TILMELDING

[www.mentalrobusthed.dk](http://www.mentalrobusthed.dk)

# GENERELLE VILKÅR

## FOR MRT®TRÆNERUDDANNELSEN

### TILMELDING

Når tilmelding er modtaget, fremsendes bekræftelse på deltagelse.

### BETALING

Med mindre andet er aftalt, fremsendes faktura for deltagelse i undervisningen, efter modtagelse af tilmelding. Betalingsbetingelserne er 8 dage netto.

### ANNULERING

Tilmelding til uddannelsen kan annulleres op til 2 måneder før uddannelsens start, og allerede betalte beløb for deltagelse vil blive refunderet med fradrag af et administrationsgebyr på 500 kr.

Tilmeldingen betragtes som bindende fra 2 måneder før uddannelsens start, og allerede betalte beløb refunderes ikke herefter.

Annullering af tilmelding skal meddeles skriftligt til [eva@mentalrobusthed.dk](mailto:eva@mentalrobusthed.dk).

### RETTIGHEDER

Mental robusthedstræningskonceptet, (MRT®) er udviklet af Center for Mental Robusthed og alle rettigheder til konceptet og materiale, der udleveres til deltagere på MRT Træneruddannelsen tilhører Center for Mental Robusthed.

Materialet må alene benyttes af den enkelte deltager til dennes personlige brug i sit arbejde. Enhver anden benyttelse, herunder kopiering, gengivelse i nyt layout og hel eller delvis videregivelse til andre, kræver skriftlig tilladelse fra Center for Mental Robusthed.

### ANSVAR OG FORPLIGTIGELSER

Som uddannet mental robusthedstræner (MRT®Træner) forpligter man sig til efterfølgende at anvende MRT® konceptet i sin helhed og jvf. den pakke med komplet undervisningsmateriale, som udleveres i forbindelse med uddannelsen. Dette er med henblik på at sikre høj faglighed i træningen.

Træneren har ansvar for at sikre, at de fornødne aftaler vedr. koncept og værktøjer i MRT® forløb er indgået med Center for Mental Robusthed, såfremt MRT® Træneren underviser på et sådant forløb.