

# MENTAL ROBUSTHEDSTRÆNER

## BLIV UDDANNET MRT<sup>®</sup>TRÆNER

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



CENTER FOR MENTAL **ROBUSTHED**

Højbro Plads 6, 1. sal.

1200 København K

[WWW.MENTALROBUSTHED.DK](http://WWW.MENTALROBUSTHED.DK)

# MRT® TRÆNERUDDANNELSE

## JUNI – NOVEMBER 2018

### UNDERVISERE



**Eva Hertz** er psykolog, Ph.d. og stifter af Center for Mental Robusthed. Hun har mere end 25 års erfaring som klinisk psykolog, underviser, oplægsholder og forfatter til artikler og bøger om robusthed. Hun har i en årrække været ekstern lektor i positiv psykologi, ved Aarhus Universitet. Eva har udviklet det evidensbaserede MRT® Mental robusthedstræningsprogram og er leder af Robusthedstræneruddannelsen. Eva arbejder med udvikling af mentalt robuste ledere, medarbejdere og organisationer samt forebyggelse af stress. Eva har mediteret i knap 40 år og underviser i meditation. Desuden tilbyder hun psykologisk samtalebehandling og samarbejder med diverse sundhedsforsikringer, herunder Falck Health Care, Møhlholm Forsikring og Dansk Sundhedssikring.



**Ida Hertz** er cand.mag. i psykologi og kommunikation og specialkonsulent i Center for Mental Robusthed. Ida er specialiseret i udvikling af mentalt robuste medarbejdere og ledere, med særligt fokus på de dilemmaer som opstår i samspillet mellem mennesker og teknologi, always-on problematikker, projektstrukturer og grænseløshed i arbejdslivet. Hun arbejder med undervisning, udvikling, vidensformidling og kommunikation. Ida er endvidere tilrettelægger af og underviser på MRT® Træneruddannelsen, og underviser på Folkeuniversitetet. Ida har mediteret i 10 år og er pt. i gang med Compassion Cultivation Teacher Training Program ved CCARE, Stanford University.

# 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 2018:

- Modul 1: 13. – 15. juni kl. 9 – 16.
- Modul 2: 22. – 24. august kl. 9 – 16.
- Modul 3: 31. oktober – 2. november 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

34.200 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.