

# Styrk din mentale robusthed

## Mental robusthedstræning (MRT®) 2018

Få konkrete redskaber der øger din mentale robusthed samt smartphone-app til vedligeholdelse og sikring af varig effekt

### Formål

Mental robusthed er ikke noget man enten besidder – eller ikke besidder. Det er en psykologisk færdighed, som kan trænes.

Overalt bliver der i stigende grad stillet krav om høj fleksibilitet og effektivitet, og det kræver en mental robusthed at holde fast i gnisten, kunne udvikle sig og undgå stress.

Formålet med træningsforløbet er at give dig redskaber til at optræne din mentale robusthed, så du bliver bedre i stand til at håndtere dine karrieremæssige og arbejdsmæssige udfordringer.

### Udbytte af kurset

- Indsigt i egne psykologiske ressourcer og hvordan man bringer dem i spil
- Konkrete redskaber der øger din mentale robusthed
- En personlig trænings-app til vedligeholdelse af træningen
- En VIA PRO rapport med indgående beskrivelse af dine styrker
- En personlig styrkebaseret-coaching
- MRT Survey der måler din mentale robusthed før og efter træning

### Indhold

I løbet af 3 dage stifter du bekendtskab med de enkelte robusthedsfaktorer og lærer at bruge de tilhørende metoder og redskaber, som tilsammen kan bruges til at øge din mentale robusthed.

Du lærer metoder til:

- At analysere problemer, sætte dem i et større perspektiv
- At koble følelserne fra – vi ER ikke vores følelser
- At holde fokus på det du rent faktisk kan kontrollere gennem realistisk optimisme
- Positiv kommunikation og at styrke dit netværk
- At passe på dig selv gennem stresshåndtering og meditation
- Forstå og bringe dine psykologiske styrker og ressourcer i spil

Det er afgørende for at opnå varig effekt, at træningen vedligeholdes. Derfor har vi specialudviklet en app til smartphone, som med instruktioner og påmindelser støtter i at styrke og vedligeholde de "mentale muskler". Forud for kurset tilbydes du en individuel coaching med afsæt i din personlig VIA karakterstyrkeprofil, hvor du får mulighed for at dykke ned i og få et mere tydeligt billede af dine styrker.

## Næstkommende kurser i mental robusthedstræning

Prisen dækker kursus og coaching, samt forplejning på kurset. Overnatning på internatkurser er ikke inkluderet i prisen, men kan tilkøbes gennem Djøf for 3.000kr. Kurset er også adgangsgivende til MRT Træneruddannelsen.

Tidspunkt: 28. maj - 30. maj 2018 (internat)

Sted: Comwell Borupgaard, Snekkertsen

Pris: 15.400 kr. + moms

Tidspunkt: 23. oktober – 25. oktober 2018 (eksternat)

Sted: MBK kursuslokaler, København

Pris: 15.400 kr. + moms

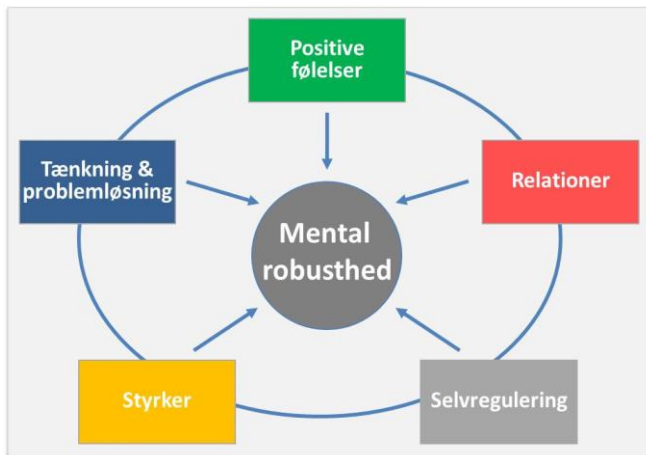
# Styrk din mentale robusthed

## MENTAL ROBUSTHED

Man har forsket i mental robusthed i mere end fem årtier. Med afsæt i den nyeste hjerneforskning ved vi i dag, at hjernen er foranderlig og udvikler sig livet igennem. Vi ved også, at mental robusthed ikke er noget, man enten har eller ikke har, men derimod en størrelse, vi besidder i forskellige grader. Mental robusthed er en psykologisk færdighed, der hjælper os til at håndtere modgang, stress og udfordringer, samt at passe på os selv. På tværs af videnskabelige psykologiske retninger har man identificeret en række robusthedsfaktorer, som er indbyrdes forbundne og som i samspil medvirker til at styrke vores mentale robusthed. Forskere har nu identificeret en række færdigheder, der kendetegner det at være mental robust. Den gode nyhed er, at disse færdigheder kan optrænes.

### Robusthedsfaktorerne

Der findes fem robusthedsfaktorer (vist på figuren), og mental robusthed som færdighed handler dybest set om, at man er i stand til at bringe færdighederne samlet i spil, når "det brænder på".



### Mental robusthed

- Øger trivsel og arbejdsglæde
- Øger performance
- Styrker en samarbejdskultur
- Styrker fokus og målorientering
- Styrker innovation og kreativitet i opgaveløsning
- Forebygger stress

### Tænkning og problemløsning

Tænkning og problemløsning handler om vores indre analysemodeller af omverdenen. At kunne analysere problemer og koble følelserne fra, at være opmærksom på tankefælder, og på hvornår, der er objektive bevis for en sammenhæng, giver et større perspektiv på udfordringer og hjælper os til at træffe rigtige beslutninger.

### Positive følelser

Realistisk optimisme gør os i stand til at holde fokus på det, vi rent faktisk kan kontrollere. Positive følelser modvirker, at vi stirrer os blinde på én løsning. De indvirker på hjernen, så vi kan se flere muligheder, når vi står overfor udfordringer og giver os derved et bredere handlingsrepertoire. Herudover er positive følelser associeret med øget performance i arbejdssammenhænge.

### Positive relationer

At have et netværk – og bruge det i pressede situationer – har en central betydning for vores mentale robusthed. Øgede sociale færdigheder i forhold til kommunikation styrker relationer til andre, øger vores fysiske og psykiske robusthed, samt øger team-performance i arbejdssammenhænge.

### Selvregulering

Selvregulering handler om at kunne bevare ro og overblik i pressede situationer. Selvregulering handler også om at kunne rumme egne og andres følelser. Selvregulering hjælper os til at handle konstruktivt, når vi er under pres.

### Styrker

Forskning viser, at mennesker, der bruger deres styrker i arbejdssammenhænge er mere mentalt robuste, oplever mindre stress, er mere engagerede på arbejdet og har højere performance. At have indsigt i egne styrker er en forudsætning for at bruge dem. Styrker kan identificeres ved spørgeskemaet VIA Inventory of Strengths, som foreløbigt er anvendt af over 5 millioner mennesker verden over. © Center for Mental Robusthed