

# 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.

# MRT® TRÆNERUDDANNELSE

JUNI – DECEMBER 2019

## 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, certificeret Compassion Educator fra Stanford University og Chefkonsulent 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 i hele landet. Ida har mediteret i 10 år og underviser i meditation og Compassion Cultivation Training.

# 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, 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

- Faktorer der udfordrer trivsel
- Hvad er stress
- Hvad er sundhedsfremmende 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
- Compassion og Self-compassion
- Positiv affekt og positive emotioner
- Kognitive færdigheder og mentalt fokus på kontrollerbare forhold

## MODUL 3

- Psykologisk kapital og robuste forandringer
- Organisatorisk robusthed
- Håb, optimisme, self-efficacy og mental robusthed
- Mental robusthed uden for arbejdslivet – at navigere gennem dagpengesystem og tab af mening
- Mental robusthedstræning implementeret i en organisatorisk kontekst.
- 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.

## 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 atikler og læsevejledninger. Litteraturen inddrages aktivt i undervisningen.

## DATOER FOR UNDERVISNING 2019:

Modul 1: 24. - 26. juni kl. 9 – 16.

Modul 2: 4. - 6. september kl. 9 – 16.

Modul 3: 9. - 11. december kl. 9 – 16.

## 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)

## GÆSTEUNDERVISERE

I løbet af uddannelsen vil du også møde forskellige gæsteundervisere, bl.a.: Troels W. Kjær, som en af landets førende er hjerneforsker og overlæge ved Neurofysiologisk Afdeling på Roskilde Sygehus og Københavns Universitet.



# 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 er ikke tilladt.

### 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 licensaftaler vedr. koncept og værktøjer i MRT® forløb er indgået med Center for Mental Robusthed forud for gennemførelse af MRT®forløb. ®