

MENTAL ROBUSTHEDSTRÆNER

BLIV UDDANNET MRT[®]TRÆNER

MRT[®] Træneruddannelse for professionelle,
som arbejder inden for HR, undervisning,
trivsel, mental sundhed og stressforebyggelse
på arbejdspladsen.

MRT® TRÆNERUDDANNELSE

JUNI – NOVEMBER 2022

UNDERVISERE



Eva Hertz er psykolog, Ph.d. uddannet fra København Universitet og University of Southern California, og stifter af Center for Mental Robusthed. Hun har godt 30 års erfaring som forsker, 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 robustheds-træningsprogram og er leder af MRT robusthedstræner-uddannelsen. Eva arbejder med udvikling af mentalt robuste ledere, medarbejdere og organisationer samt forebyggelse af stress. Desuden tilbyder hun psykologisk samtale-behandling og parrådgivning. Eva er uddannet Compassion Cultivation Training (CCT™) Teacher og har mediteret i knap 40 år.



Ida Rahbek-Hertz er cand.mag. i psykologi og kommunikation, Senior Compassion Teacher 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 og grænseløshed i arbejdslivet. Hun arbejder med undervisning, udvikling og vidensformidling. Ida er endvidere tilrettelægger af og underviser på MRT® Træneruddannelsen, og underviser på Folkeuniversitetet i hele landet. Ida har mediteret i 12 år og underviser i meditation og Compassion Cultivation Training (CCT™).

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, mental 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
- 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, mental sundhed og betydningen af positive følelser
- Hedonisk lykke, eudaimonisk lykke og PERMA faktorer
- Hjernens plasticitet og måder at træne hjernen
- VIA Inventory of Strengths
- Styrker og trivsel hos individer
- Psykometri, validitet, reliabilitet og test-etik

MODUL 2

- 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

- Pædagogik og facilitering
- Mød uddannede MRT Trænere fra tidligere hold
- Organisatorisk robusthed og robuste forandringer
- Ledighedsstress og mental robusthed
- Mental robusthed for unge
- Eksamen



PRAKTISKE OPLYSNINGER

FORM

Uddannelsen veksler mellem teoretiske oplæg, træning i grupper, 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, mental sundhed og stressforebyggelse på arbejdsplads.

STUDIEDAGE

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

LITTERATUR

Der udleveres atikler og læsevejledninger. En del af litteraturen vil være på engelsk. Du skal læse 50-75 sider pr. modul. Litteraturen inddrages aktivt i undervisningen.

DATOER FOR UNDERVISNING 2021:

Modul 1: 15.-17. juni kl. 9 – 16.

Modul 2: 29.-31. august kl. 9 – 16.

Modul 3: 16.-18. november kl. 9 – 14.

HVOR

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

PRIS

35.900 kr. ekskl. moms.

I prisen indgår:

- 9 undervisningsdage inkl. forplejning
- Litteratur og artikler
- Undervisningsmateriale til brug ved efterfølgende gennemførelse af MRT[®] forløb, internt i egen organisation.

TILMELDING

Indsend en motiveret ansøgning via kontaktformularen på hjemmesiden med beskrivelse af:

- Din baggrund
- Din motivation
- Hvordan du vil bruge din uddannelse

TILMELDINGSFRIST 1. JUNI