



KONSULENTFIRMAET
CHRISTIAN JENSEN



MENTAL UDVIKLING OG TRÆNING - MUT

KURSUS I AT STYRKE DET PSYKISKE IMMUNFORSVAR

Viden og værktøj for dig, der arbejder på jobcenter,
produktionsskole, opholdssted eller med vejledning på en ungdomsuddannelse.



VIDEN OG VÆRKTØJ TIL MENTAL ROBUSTHED

Mental Udvikling og Træning handler om at skabe mental robusthed – eller, som vi også holder af at kalde det, styrke det psykiske immunforsvar. MUT er for dig, der ønsker at styrke din egen mentale robusthed og samtidig blive klædt på til at opbygge mental robusthed hos de mennesker, du relaterer til i dit professionelle liv.

På MUT vil du opnå et indgående kendskab til den særlige kombination af viden og værktøjer som tilsammen skaber grobund for mental robusthed.

Kurset er især relevant for dig, hvis du arbejder et af følgende steder:

- ✓ Jobcenter
- ✓ Produktionsskole
- ✓ Opholdssted
- ✓ Vejledning på ungdomsuddannelse
- ✓ Andre

MUT sætter rammerne for en berigende udviklingsproces, hvor du vil blive klogere på dig selv som person, blive bevidst om dine særlige styrker og om hvordan du kan anvende dem på måder der skaber positiv energi og handlekraft. I løbet af denne proces, får du indblik i en række værktøjer, som hjælper dig til at tænke og handle på måder, der har en opbyggende effekt på din egen mentale robusthed.

Du vil erfare på egen krop og sind, hvordan vi aktivt kan arbejde med at styrke mental robusthed. Med afsæt i dit personlige robusthedsarbejde, vil vi stille skarpt på, hvordan du kan benytte både viden og værktøjer til at opbygge robusthed hos de mennesker, som du møder i dit professionelle virke.

TRE GANGE TRE DAGE

MUT er et kursusforløb over tre moduler på hver tre dage. I alt ni dage.

Der vil være omkring en måned mellem hvert modul, hvor du har tid til at perspektivere over indholdet og afprøve værktøjer hjemme i din egen virkelighed. Undervisningen er tilrettelagt, så du opnår mest mulig læring. Du bliver præsenteret for relevant teori og sammen med dette praktiske værktøjer, der vil forbedre din praksis. Der vil være en god blanding mellem teoretiske oplæg, faglige diskussioner og kropslig læring.

Du vil opleve, at du efterhånden tegner stregerne til et rigtigt godt og detaljeret landkort, som er let at orientere sig efter, når du skal hjælpe dels dig selv, dels dine brugere til at kunne begå sig langt bedre i virkeligheden.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Vi holder MUT-kurset i henholdsvis Vestjylland og Østjylland. I Vestjylland holder vi kurserne på Nr. Vosborg i Vemb udenfor Holstebro, og i Østjylland på Skanderborg Vandrerhjem. Begge steder er det muligt at overnatte i forbinelse med kurset.

KURSUSINDHOLD

MODUL 1: FUNDAMENTET FOR RELATIONEL ARBEJDE. FORSTÅ RELATIONEN OG DIG SELV I RELATIONEN.

For at skabe mental robusthed for sig selv og for andre er det vigtigt at have basal viden omkring relationer. En relation omhandler dig og den anden. For at kunne begå sig i relationen skal man derfor vide noget om sig selv, den anden og sin egen indvirkning i relationen. Fundamentet er lagt og du vil få de grundlæggende værktøjer til at få det bedste frem i dig og andre.

Fokus ligger på egen personlig udvikling samt en perspektivering i forhold til de mennesker, du arbejder med professionelt. Der vil med andre ord være noget til dig selv som person, samt noget til dig som professionel. Tanken bygger på forståelsen af at dine professionelle værktøjer virker bedst, når du har afprøvet dem på dig selv.

- ✓ Typologier, Garuda.
- ✓ Socialkonstruktivisme.
- ✓ Assertion.
- ✓ Gruppedrøftelser, øvelser og tid til refleksion.

MODUL 2: POSITIV PSYKOLOGI OG PSYKISK RESILIENS.

På dette modul går vi i dybden på MUT. Hvordan træner man sin hjerne, og hvordan kan man hjælpe andre til at træne deres? Det får du redskaber til på dette modul. Alle er mentalt robuste, men nogle er det mere end andre. Den positive psykologi byder på nogle effektive metoder at arbejde med MUT på. Det at kunne håndtere problemstillinger, se muligheder, arbejde med styrker frem for svagheder er ikke det samme som at gå rundt med armene over hovedet og kun holde fokus på det der virker. Du vil efter dette modul have redskaberne til at udvikle metoder selv, tilpasset den professionelle virkelighed du befinder dig i. Dette på såvel kort sigt - her og nu tiltag, som på lang sigt - det lange seje træk.

- ✓ Kognitions- og Neuropsykologi/pædagogik.
- ✓ Grundbegreber samt forståelsen af dem i den positive psykologi. Herunder bl.a. styrkerne.
- ✓ Psykisk resiliens.
- ✓ Gruppedrøftelser, øvelser og tid til refleksion.

MODUL 3: MINDFULNESS OG TEKNIKKER TIL PROFESSIONEL SAMTALE

Mindfulness er et effektivt redskab, når du vil styrke dit psykiske immunforsvar. På dette modul vil vi skabe en forståelse for, hvad begrebet indeholder, arbejde med mindfulness i praksis og finde veje til mindfulness, hvor man ikke nødvendigvis skal sidde i lotusstilling og mærke kroppens berøring med underlaget. Du vil også blive bedre til at bruge dig selv som redskab i samtalen og få erfaringer med at anvende teorier og metoder der styrker din evne til at kommunikere hensigtsmæssigt i professionelle samtaler.

- ✓ Mindfulness
- ✓ Coachende kommunikation
- ✓ Dig selv som redskab i samtalen
- ✓ Gruppedrøftelser, øvelser og tid til refleksion



KONSULENTFIRMAET

CHRISTIAN JENSEN

LEDELSE OG ORGANISATION

SAMARBEJDE

PERSONLIG UDVIKLING

DATO OG PRIS

Modul 1	Vestjylland:	25.-27. august (tirsdag-torsdag)
	Østjylland:	1.-3. september (tirsdag-torsdag)
Modul 2	Vestjylland:	29. september -1. oktober (tirsdag-torsdag)
	Østjylland:	20.-22. oktober (tirsdag-torsdag)
Modul 3	Vestjylland:	26.-28. oktober (mandag-onsdag)
	Skanderborg:	16.-18. november (mandag-onsdag)

Pris kr. 11.000,- ekskl. moms.

Prisen er inkl. materialer og forplejning alle dage.

Deltagerantallet er mellem 12 og 20 på hvert kursus.

TILMELDING

Du tilmelder dig kurset ved at sende en mail til christian@konsulentcj.dk.

Har du brug for at vide mere, kan du kontakte os på 29 93 19 04.

Når du har tilmeldt dig, vil du få et mere detaljeret program.

Sidste frist for tilmelding er 1. aug.

UNDERVISERE:



CHRISTIAN JENSEN.

Oprindeligt folkeskolelæreruddannet, siden DP i Almen Pædagogik og Didaktik samt Kognitions- og neuropsykologi. Stud. på masteruddannelsen i Positiv Psykologi. Tidligere seminarielektor og projektleder på Friluftsvvejlederuddannelsen. Christian vil være tovholder på hele kurset samt underviser på de to første moduler.



CAMILLA HVIDBAK.

Cand. mag. i Filosofi & idéhistorie. Akkrediteret coach på højeste niveau: Master Certified Coach fra EMCC (European Mentoring and Coaching Council). Internationalt certificeret yoga og mindfulness-instruktør (Yoga Alliance). Camilla vil være underviser på tredje modul.