



## **Styrk mellemledere med Lyngemetodens mentaltræneruddannelse**

Du sidder med dette skriv i hænderne, fordi en mellemleder i din virksomhed ønsker at tilmelde sig Lyngemetodens mentaltræneruddannelse – en dokumenteret og anerkendt uddannelse indenfor positiv psykologi. Men hvad går denne certificerede mentaltræneruddannelse ud på? Hvordan vil den gavne lederen? Og hvad vil det betyde for de øvrige medarbejdere og virksomheden generelt at få en mentaltræner i huset? Det er nogle af de spørgsmål, du kan finde svar på her.

### **Hvad er Lyngemetoden?**

Lyngemetodens mentaltræneruddannelse er en af de førende uddannelser inden for kognitiv psykologi. Gennem Lyngemetoden vil lederen blive ekspert i at arbejde med sig selv og ikke mindst i at guide sine medarbejdere til bedre trivsel og et liv i balance – et liv med mentalt og fysisk overskud, der giver energi til at præstere bedre, både privat og på jobbet.

Metoden er en videreudvikling af de bedste evidensbaserede, mentale værktøjer, der findes, og den bygger på 20 års forskning og empirisk materiale. Lyngemetoden er udviklet med supervision fra et team bestående af autoriserede psykologer, psykiatere og andre eksperter inden for metakognitiv terapi og positiv psykologi. Metoden anvendes af både kommuner og fagforeninger samt virksomheder og enkeltpersoner.

### **Hvordan kan en certificeret mentaltræner gavne virksomheden?**

Det er et faktum, at mennesker med mentalt overskud og en tro på sig selv ofte opnår betydeligt bedre resultater end mennesker, der kæmper med det modsatte. Det kræver de rette redskaber og den rette viden at arbejde effektivt med sindet. Men mental sundhed og tankekontrol er som ethvert andet håndværk – det kan læres. Med Lyngemetodens mentale redskaber lærer lederen ikke bare at arbejde med sig selv, men også med sine medarbejdere.

En dygtig mentaltræner er en god leder. God ledelse fører til øget medarbejdertrivsel. Og glade medarbejdere skaber stærkere resultater. På den måde vil lederen som certificeret mentaltræner være til stor gavn for virksomheden og dens bundlinje.

### **Hvilke kompetencer får lederen?**

Hverdagens bekymringer, overtænkning, stress, angst og depression er ofte årsagen til det voksende fravær, som mange danske arbejdspladser kæmper med. Det er dog sjældent arbejdspladsen, der bærer skylden for den mentale ubalance, men derimod egne selvskabte tanker og en livsstil, der bakker de tanker op.

På mentaltræneruddannelsen vil lederen blive rustet til at forstå hvilke vaner, handlinger og tanker, der skaber udfordringer og psykisk mistrivsel. Lederen vil dermed også blive i stand til at træne virksomhedens øvrige medarbejdere i at komme overtænkning, skadelige vaner og mental ubalance til livs og skabe et mere positivt, robust og sundt mindset hos hver enkelt.



## **En certificeret mentaltræner vil kunne bidrage med følgende i virksomheden:**

### *- Tankekontrol*

Alle tanker er neutrale, indtil vi tillægger dem en betydning og en værdi. En mentaltræner har lært, hvordan man kan styre og kontrollere sine tanker. Når man mestrer det, kan man bedre bevare sit fokus og øge effektiviteten. Ikke mindst til gavn for virksomheden.

### *- Problemløsning*

Alt for ofte skaber vi problemer for os selv via vores tankemønstre. Det er negativt, da alle problemer har følelsesmæssige konsekvenser, som kan udmønte sig i mental ubalance. Det gælder derfor om at komme de uhensigtsmæssige tanker i forkøbet, inden de udvikler sig til problemer.

På Lyngemetodens Mentaltræneruddannelse lærer lederen at arbejde med sig selv og også hjælpe andre med at nulstille deres problemer og få skabt et stærkt og robust mindset. En mentaltræner ved, hvordan man kan mærke advarselssignalerne og agere, inden problemerne tårner sig op og bliver uoverstigelige.

### *- Klar kommunikation*

Som menneske kommunikerer vi med to typer individer hver eneste dag: Os selv og mennesker omkring os. Formår man ikke at kommunikere med sig selv uden støj fra impulser og følelser, er det umuligt at kommunikere med andre. En mentaltræner har lært at kontrollere – og dermed undgå at lade sig styre af – følelser og impulser. Det resulterer i intelligent, klar, neutral og objektiv kommunikation, hvilket har stor betydning for medarbejdertrivslen.

### *- Følelseskontrol*

Vrede har altid en årsag, men ofte udspringer den af ens egen psykologi. En mentaltræner har lært at forstå, hvordan vrede opstår, og hvordan den kan styres og håndteres. Det handler om at tillægge de rigtige ting værdi og være konstruktiv omkring det. Dette er afgørende for en positiv omgangstone i virksomheden.

## **Hvordan foregår Lyngemetodens mentaltræneruddannelse?**

Mentaltræneruddannelsen er en praktisk uddannelse, hvor lederen bliver undervist i Lyngemetodens 32 effektive mentale værktøjer, der kan bruges til at guide ansatte i deres liv og karriere. Undervisningen består af undervisningsvideoer, skriftligt materiale og ikke mindst øvelser, hvor lederen lærer at formidle og bruge alle Lyngemetodens værktøjer i praksis. Derudover er der supervision og sparring undervejs med andre mentaltrænere.

Lyngemetodens forløb er en slags omvendt coaching; lederen skal ikke selv finde svar, men skal i stedet efterleve nogle simple livsstilsprincipper for at opnå bedre livskvalitet.

Under uddannelsen vil lederen kunne bibeholde sit fuldtidsarbejde. Lederen vil kunne arbejde med de 32 værktøjer, når det passer ind i hverdagen. Uddannelsen er fordelt over seks moduler, som frigives over en periode på seks måneder. Det er muligt at bruge op til et år på uddannelsen.

Uddannelsen afsluttes med en certificering af Autoriseret Psykolog og Søren Lyng.



### **Hvem står bag Lyngemetoden?**

Søren Lyng har grundlagt og udviklet Lyngemetoden. Han er ekspert i positiv psykologi og mental sundhed samt mentaltræner, foredragsholder, forfatter og forsker i positiv psykologi. Søren Lyng er chef på Center for Kognitiv Udvikling, der i mere end 20 år har udviklet og arbejdet med evidensbaserede mentale værktøjer, som har en positiv effekt i menneskers liv.