



# Velkommen til Mentaltræneruddannelsen

*Bliv ekspert i at arbejde med mennesker*

Vil du leve af - og drømmer du om - at hjælpe andre til et bedre liv?

Som mentaltræner bliver du uddannet i, at hjælpe andre med at styrke deres mindset, humør og livsstil. Du vil med evidensbaserede mentale værktøjer og færdigheder, blive i stand til at sætte andre mennesker fri fra overtænkning, skadelige vaner, sygdom og mentale ubalancer.

Transformer dit eget mindset og lad Lyngemetoden vise dig, at du kan træne klienters bekymringer, stress, angst og depression væk.

Vi træner dig til at træne andre, gennem Lyngemetodens mentale værktøjer.



## Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	3
Tilmelding	6
Informationsmøder	7
Dette vil være inkluderet i din uddannelse	7
Moduler på Mentaltrænerkonferencerne	10
Spaniensturen 2024	11
Efter din uddannelse	12
Økonomiske muligheder	12
Vigtige datoer for Mentaltrænere	13
Mentaltræneruddannelsens etiske principper	15





Det kræver konkrete mentale værktøjer, at forvandle menneskers liv. Netop de værktøjer, vil du modtage i Mentaltræneruddannelsen.

Glæd dig til at blive klog på koden til at skabe forandring hos mennesker. Du lærer effektive mentale strategier, som du kan implementere i dit og dine klienters liv, hvilket giver dig og andre en mærkbar forandring med det samme.

Glæd dig til en uddannelse, som med sikkerhed udvider din horisont og din fundamentale forståelse af, hvordan vi mennesker tænker og kommunikerer. Hvordan problemer opstår, men lige så vigtigt hvordan man træner folk til at undgå dem.

### **Målgruppe**

Uddannelsen er for dig der ønsker personlig og faglig udvikling, for at skabe nye resultater i dit eget og dermed også i andres liv. Det er for dig, som ønsker at styrke din forståelse og din evne til at kommunikere, samarbejde og træne andre mennesker, samt for dig, der ønsker at optimere dine og andres personlige- og sociale kompetencer. Herunder både adfærdsmønstre, følelsesmæssige tilstande, selvtillid, relationer og præstationer.

Mentaltræner uddannelsen er en praktisk uddannelse, hvor der lægges stor vægt på at du får konkrete redskaber og værktøjer, som kan implementeres med det samme.

Det er ikke en uddannelse hvor du blot lærer noget i teori og derefter går hjem med en mappe under armen. Der er fokus på - og træning i - at give dig konkret og brugbar viden, som du selv får ind under huden, og som udvikler dig og er med dig resten af livet. Uddannelsen skiller sig markant ud fra andre, da du fra første uge får klientkontakt og adgang til at se hvordan vi forandrer klienters liv LIVE, hver uge.

Undervisningen foregår online således, at du først får forklaret teori, derefter demonstreret øvelser. Derefter skal der øves og trænes. Du undervises i dit eget tempo.

### **Hvad med fremtiden**

Du vil blive Certificeret af Autoriseret Psykolog og Søren Lyng. Efter uddannelsen har du lært hvordan mentale værktøjer kan ændre dit og andre menneskers liv. Du vil ikke være i tvivl om hvilke værktøjer der fungerer og hvorfor, for du har selv haft dem alle i brug. I uddannelsen vælger vi kun at tage udgangspunkt i Lyngemetodens grundigt gennemprøvede mentale værktøjer. Efterfølgende er du frit stillet til om du vil bruge Lyngemetodens mentale værktøjer eller andres.

Ønsker du som Mentaltræner at arbejde med Lyngemetoden, kan du efter certificering søge om at samarbejde med eller repræsentere Lyngemetoden, for eksempel som franchisetager. På den måde vil du nemmere modtage nye klienter, men vil også være underlagt nogle retningslinjer der sikrer at Lyngemetoden er ensrettet landet over og kvaliteten er i top.



Får du mulighed for at samarbejde med Lyngemetoden, vil du få samme startløn som psykologer 450 kr. pr. time. Herefter forhandles løn og muligheder individuelt.

### **Som mentaltræner vil du:**

1. Blive ekspert i at arbejde med dig selv, og dermed blive den bedste til at hjælpe andre.
2. Med værktøjer fra Danmarks bedste socialiseringsprogram, Lyngemetoden, lære hvordan du kan hjælpe andre til at nulstille deres problemer og få et stærkt og robust mindset.
3. Være i stand til at formidle og realisere de førende og mest resultatorienterede mentale redskaber indenfor intelligent, struktureret udvikling.
4. Lære folk at reducere op til 97 % af deres udfordringer ved at udvikle deres mentale færdigheder.
5. Træne klienter til at forstå hvilke vaner, handlinger og tanker der skaber udfordringer og psykisk mistrivsel - og hvordan man undgår dem.
6. Blive en del af en af verdens bedste uddannelser, inden for positiv struktureret kognitiv og metakognitiv psykologi.

Under uddannelsen vil du kunne bibeholde dit fuldtidsarbejde, og arbejde med vores 32 værktøjer når det passer ind i din hverdag.



Din uddannelse er fordelt over 6 moduler, som frigives hen over en periode på 6 måneder. Du må dog bruge op til et år på din uddannelse.



## Tilmelding

Drømmer du om at leve et fleksibelt liv, være din egen chef og bestemme over dine egne arbejdstider, så er Mentaltræneruddannelsen noget for dig.

Du kan tilmelde dig fra dag til dag. Efter din tilmelding vil du modtage alle materialer til første modul, så du kan gå i gang, når det passer dig.

### Du kan tilmelde dig på følgende tre måder:

**1. For dig der gerne vil sikre dig en kampagnepris, men ikke klar til at gå i gang nu.**

Du kan betale 7.500 kr. Dermed sikrer du dig en kampagnepris.

(Bemærk du først aktivt kan starte din uddannelse, når du mindst har betalt 31.500. En afdragsordning koster 1.995 kr. inkl. rente, gebyrer og alle omkostninger)

**2. Du vil gerne i gang nu, men har ikke det fulde beløb.**

Du kan lave en afbetalingsordning med en startbetaling på mindst 31.500 kr. Nu kan du starte din uddannelse. Det fulde beløb skal du blot betale inden fem måneder.

(En afdragsordning koster 1.995 kr. inkl. rente, gebyrer og alle omkostninger)

**3. Du har betalt det fulde beløb, og kan gå i gang.**

Vi har fire hold om året og du kan forvente der minimum er 40 personer på dit hold.

Tilmeldinger sker løbende.

Konto Danske Bank. Reg. 3001 Konto 0010028949.

### Efter betaling;

Efter betaling åbner Lyngemetodens mentaltræner program for dig. Det er individuelt tilpasset undervisning, der er dermed ikke fortrydelsesret, du kan hermed ikke få refunderet dit beløb. Efter din betaling kan du downloade din kvittering eller få den ved at skrive en mail på: [jessica@dreamcenter.dk](mailto:jessica@dreamcenter.dk)

Forløbet kan selvfølgelig laves på faktura, hvis du har et EAN eller CVR nummer eller har nogle andre til at betale din uddannelse. Kontakt [jessica@dreamcenter.dk](mailto:jessica@dreamcenter.dk)

### Prisen inkluderer:

- Alt studierelevant materiale.
- Fuld adgang til vores undervisningsplatform.
- Certificering og uddannelsesbevis.

### Prisen inkluderer ikke:

- Egenterapi med Søren Lyngø eller Statsautoriseret psykolog Britta Tønnies.

## Informationsmøder

Hver måned har vi informationsmøder, som finder sted 15 minutter efter alle vores foredrag i storbyer i Danmark.

Se et overblik over foredrag på [www.Lyngemetoden.dk](http://www.Lyngemetoden.dk) Tilmelding er ikke nødvendig.

## Dette vil være inkluderet i din uddannelse

Alt for mange kæmper med livet - vil du hjælpe?



1.400.000 potentielle klienter venter derude med stress, angst, depression, overvægt og tunge mentale udfordringer, som ingen har lært dem hvordan de skal løse!

### Dette vil være inklusiv i din uddannelse:

1. **Adgang til vores Mentaltræner undervisningsplatform**, som du kan se på din computer, på dit tv eller via APP på din mobiltelefon.

På din undervisningsplatform vil du finde:

32 moduler med kognitive værktøjer, bestående af videoer med øvelser til klienter. Hvert modul tager op til to timer.

32 moduler med videoforklaring med ekspertviden til Mentaltrænere.

15 timers klient træning i praksis. Observation med aktiv lytning, med 15 klienters sessioner - du kan lytte når det passer dig.



2. **Fysiske LIVE møder.** Hvert kvartal har vi Mentaltræner konferencer. Her mødes vi fysisk til undervisning, sparring, networking, Q&A-gruppesessioner og fællesskab med dine studievenner og kollegaer. Der er to weekend konferencer med i din uddannelse. Ønsker du at deltage på yderligere konferencer, vil der være egenbetaling. På vores konferencer vil du modtage 20 timers metode undervisning af Søren Lyng og team.
3. Medlemskab i vores private Facebook-gruppe "Mentaltræneruddannelsen 2023".
4. Teori og læsning af pensum fra vores bøger.
5. Fire dages Mentaltræner konference i Spanien. Undervisningen er gratis, og kan også følges på zoom hjemmefra. Hvis du vil med betaler du fly, hotel, transport og kost.
6. Hver uge mødes vi LIVE på Zoom klienttræning og Mentaltrænerundervisning med Q&A.
7. Vi mødes LIVE på Zoom til et længere seminar hver måned i to timer. Her gennemgår vi nyheder, alle spørgsmål samt uddrag af vores 32 moduler med kognitive værktøjer.
8. Under uddannelsen vil du efter din første konference modtage en fast Buddy, som gennem uddannelsen er din sparringspartner. Det forventes, at I snakker og løser opgaver sammen en time om ugen.

Din Buddy skal følge dig under hele uddannelsen. Nysgerrighed er den vigtigste egenskab for en Buddy. Du skal lære dig selv endnu bedre at kende gennem din Buddy. I skal lære om hinanden gode og dårlige sider - samt spørge ind til og gennemgå øvelserne sammen.

***Du har også adgang til:***

9. En times "Mental Succes" Video Podcast hver uge. Video Podcasten indeholder autentisk klient træning og præsentation af mentale værktøjer.
10. Vores APP med 365 Podcast - en til hver morgen i et år.

**BEMÆRK:**

Det er IKKE et krav at man skal deltage til alle Zoom møder. Det er heller ikke et krav, at du skal være med på alle Mentaltræner konferencer inden for et år. Du vælger blot minimum to der passer dig.

**Krav:**

Uddannelsen forudsætter ikke kendskab til psykologi eller mentale værktøjer, eller anden faglig viden, men det kræver en vilje til at arbejde seriøst og et ønske om at ville udvikle sig både personligt og fagligt.



Ud over de planlagte undervisningstimer, forventes det at du selv afsætter tid til træning af materialet mellem modulerne. Dette er nødvendigt for at få det optimale udbytte af uddannelsen. Du skal lave øvelserne selv, og gøre det grundigt, for at du bedst kan rådgive og træne andre i værktøjerne.

### **Udleveret studiemateriale:**

Efter din tilmelding vil du modtage din uddannelsesmappe samt bøgerne:

- Vaner
- De 7 livsprincipper
- Tankernes magt
- Overtænder du?



### **Uddannelsen afsluttes med en certificering bestående af:**

- Skriftlig og mundtlig evaluering.
- Gennemgang af udvalgte mentale værktøjer
- LIVE Zoom, hvor du er medansvarlig for klient undervisning (dog med back-up - vi hjælper dig hele vejen) eller optagelse på video.
- Vi observerer flere af dine klientsamtaler.

### **Undervisere er PT (kan forandres)**

- Søren Lyng
- Per Corneliussen
- Tina Møller
- Kim Boye
- Britta Tønnies



## Moduler på Mentaltrænerkonferencerne

1. Hvad er Metakognitiv psykologi og hvordan anvender vi det i praksis
2. Piller eller mentale værktøjer?
3. Distractioner
4. Hvad er forskellen på overtænkning og bekymringer ?
5. Bevidsthedsniveauer
6. Hvilken medicin kan undgås, hvis du har det perfekte mindset og spiser rigtigt?
7. Hvad er positiv psykologi?
8. Tankekontrol i praksis
9. Kognitiv fleksibilitet
10. Negative overbevisninger
11. Undersocialisering
12. Effektiv kommunikation - professionelt og privat
13. Evnen til at skabe forandring i dit og andres liv
14. Avanceret neurologisk, psykologisk forståelse
15. Den positive grundindstilling
16. Selvindsigt og selvudvikling
17. Adfærdscændring gennem nye livsprincipper
18. Hvad er spiseforstyrrelser og hvordan håndteres de?

## Spaniensturen 2024

Hvert år har vi Mentaltræner konference i Spanien. Her gennemgår vi alle 32 mentale værktøjer. Der vil i løbet af ugen være et offentligt foredrag, for danskere der bor i Spanien.

Er du klar til din certificering vil Spaniensturen være oplagt, da vi her overrækker diplombeviser med diverse uforglemmelige overraskelser.

Turen er ikke obligatorisk. Ønsker du ikke at tage med, kan du følge undervisningen gratis hjemmefra.



Egenbetaling for Spaniens konferencen betales på MobilePay 901486.

Undervisning og certificering er gratis.

### Prisen inkluderer:

- Mentaltræner konference i Spanien.
- Undervisning og træning.
- Afslutningsfest inkl. alt.
- Eksklusivt V.I.P. arrangement.

### Prisen inkluderer ikke:

- Følgende ting skal du selv booke og betale: Hotel, fly, kost og transport.





## Efter din uddannelse

Efter endt certificering er du blevet uddannet i at træne mennesker i at ændre deres mindset og livsstil gennem mentale værktøjer. Du kan bruge uddannelsen til hvad du vil.

Nogle bruger deres kompetencer til at hjælpe og vejlede andre enten som fritidsarbejde eller som fuldtidsarbejde, eller bare i deres eksisterende arbejde. Andre bliver ansat som Mentaltræner i virksomheder, nogen starter som selvstændige, nogle bliver ansat i Lyngemetoden, og andre får mulighed for at samarbejde med Lyngemetoden og derigennem få klienter.

## Økonomiske muligheder

Som leverandør til Lyngemetoden eller som selvstændig i samarbejde med Lyngemetoden vil du kunne tjene fra 450 kr. i timen. Kontakt os for at få flere oplysninger om økonomi og løn.





## Vigtige datoer for Mentaltrænere

### Datoer for Mentaltræner konferencer

		<b>2023</b>
13 – 17 September	(Spanien - kan følges på Zoom LIVE)	Spanien
03 – 04 November	Fredag kl 19 til Lørdag kl. 22	Ballerup
		<b>2024</b>
16 - 17 Februar	Fredag kl 16 til Lørdag kl. 17	Ballerup
22 - 23 Marts	Fredag kl 16 til Lørdag kl. 17	Ballerup
15 - 16 Juni	Lørdag kl. 9 til Søndag kl. 16	Århus
11 - 15 September	(Spanien - kan følges på Zoom LIVE)	Spanien
15 - 16 November	Fredag kl 16 til Lørdag kl. 17	Ballerup
		<b>2025</b>
21 - 22 Februar	Fredag kl 16 til Lørdag kl. 17	Århus
04 - 05 April	Fredag kl 16 til Lørdag kl. 17	Ballerup

Bemærk certificeringer og diplomoverrækkelse kan forekomme på vores offentlige foredrag, som foregår rundt om i landet. (Kun i følge forudgående aftale, ellers gør vi det internt).

### Landdækkende foredrag

Alle opdaterede datoer ses på [www.Lyngemetoden.dk](http://www.Lyngemetoden.dk)

Bemærk særlige arrangementer i Cirkus Bygningen i København med over 900 gæster og i Operaen med 3.200 gæster.

For at få din certificering, skal du minimum deltage til 2 offentlige foredrag. Der er ikke mødepligt på resten.



### Månedlige Zoom træning med Q&A

Mandag	d. 27. november 2023	Kl. 17:30 til 19
Mandag	d. 18. december 2023	Kl. 17:30 til 19
Torsdag	d. 4. januar 2024	Kl. 17:30 til 19
Torsdag	d. 8. februar 2024	Kl. 17:30 til 19
Mandag	d. 11. marts 2024	Kl. 17:30 til 19
Torsdag	d. 4. april 2024	Kl. 17:30 til 19
Fredag	d. 3. maj 2024	Kl. 17:30 til 19
Lørdag	d. 5. juni 2024	Kl. 17:30 til 19
Mandag	d. 15. juli 2024	Kl. 17:30 til 19
Mandag	d. 26. august 2024	Kl. 17:30 til 19

### Zoom klient træning

Alle mandage fra kl 19 til 21 - bortset fra Helligdage - har vi klienttræning LIVE på Zoom. Som Mentaltræner skal du minimum tage ansvaret for to mandagstræninger eller filme to Buddy samtaler. For at få dit certifikat skal du minimum deltage i 6 mandags klient træningsmøder.

### Mentaltræner evaluering efter Zoom klient træning

Har du som Mentaltræner undervist på Zoom klient træning, evalueres indsatsen kl 20:05 til kl.20:30. Mentaltræner evaluering er for alle Mentaltrænere.

### Video Podcasten "Mental Succes"

Lyt frivilligt med 60 minutter hver onsdag, hvor Søren Lyngede deler viden og erfaring - og træner Danmark i mentale færdigheder. Del gerne Podcasten på din sociale platform.



## Mentaltræneruddannelsens etiske principper

### 1. **Tavhedspligt/fortrolighed:**

Det er fortroligt hvem vi har som klienter. Vi forpligter os til at opbevare eventuelle noter og oplysninger om klienten sikkert, efter de gældende offentlige regler. Selv ved intern supervision skal klienter anonymiseres, så andre ikke kan gætte identiteten.

### 2. **Kompetence:**

Vi er bevidste om vores faglige begrænsninger, vi er trænere/motivator, men vi er ikke terapeuter eller behandlere, og vi blander os ikke i medicinering, eller klientens valg af andre behandlingsformer.

Vi hænger os ikke i fortiden, men giver værktøjer til at forbedre fremtiden, og vi holder os til de konkrete værktøjer, og fortolker ikke selv. Vi henviser til Lyngemetoden, når vi brander, italesætter eller formidler de mentale værktøjer.

### 3. **Professionalisme:**

Vi tager ikke klienter, hvis vi er inhabile eller har en interessekonflikt. Vi udnytter ikke den viden vi får i klientforholdet til egen vinding. Vi taler ikke med klienten om vores egne problemer, men det er ok at bruge korte eksempler på egen læring

### 4. **Relationelt:**

Vi indleder ikke en personlig relation til klienten eller bliver venner på private sociale medier, så længe der er klientforhold. Forretningmæssig omgang bør undgås eller begrænses for at bibeholde en professionel relation.

### 5. **Værdighed og integritet:**

Vi fortæller ikke sjofle vittigheder eller nedgørende ytringer om f.eks. udseende, køn, religion eller politik. Vi er ikke-fordømmende, rummende og fordomsfri. Vi taler ikke om egne overbevisninger, trosretning eller alternative metoder med klient. Vi taler ikke negativt om andre mentaltrænere eller om klienter. Vi efterlever Lyngemetodens principper.

### 6. **Refleksion/ dygtiggørelse:**

Vi evaluerer og holder øje med vores klient-rating, og vi forpligter os til at dygtiggøre os, når der er mangler.

### 7. **Selvomsorg og grænsesætning:**

Vi har ingen kontakt med klienten udenfor arbejdstiden. Vi tager vare på eget psykiske velbefindende. Vi beder om hjælp når der er behov i vores fælles Facebook gruppe. Hvis vi har klager over mentaltræneruddannelsen, så går vi direkte til ledelsen.



Kan eller vil du ikke indordne dig under vores moralske kodeks, skal du ikke vælge Mentaltræner uddannelsen.

**Vi glæder os til at se dig. Alle spørgsmål bedes rettet til [mplynge@me.com](mailto:mplynge@me.com) eller til [kontor@lyngemetoden.dk](mailto:kontor@lyngemetoden.dk)**

## **Smil fra Søren Lyng**

- Foredragsholder
- Forfatter
- Certificeret Mentaltræner
- Ekspert i Positiv Psykologi
- International Bachelor i Pædagogik
- Pæd.pæd.Cand.psych.Stud
- Erhvervspsykologi
- Certificeret Coach
- British Neuropsykologi studie
- Pædagogisk Analyse System BAS
- Yale University:  
The Science of Well-Being



### **Mentaltræner uddannelse**

CKU, Center for kognitiv Udvikling

Lyngemetoden

Ågerupvej 66

2750 Ballerup

Tlf. + 45 7027 2526

Mail. [kontor@lyngemetoden.dk](mailto:kontor@lyngemetoden.dk)