

Livsmentor Uddannelsen

Lær det – Lev det – Giv det videre



Bliv din egen bedste mentor og inspirer andre til at skabe balance og mening i deres liv.

Livsmentoruddannelsen er skabt til dig, der ønsker at:

- udvikle din rolle som mentor til hjælp og inspiration for både dig selv og andre.
- arbejde med værktøjer og strategier, der styrker det mentale, fysiske, sociale og spirituelle aspekt af livet.

Uddannelsen henvender sig til:

- Personer, der allerede arbejder med mennesker, som coaches, lærere, ledere eller terapeuter.
- Dem, der ønsker at gøre en positiv forskel for andre og sig selv.
- Alle, der vil opnå mere mening og livskvalitet i hverdagen og er nysgerrig på at blive klogere

Uddannelsen er en udviklingsrejse, hvor du lærer at administrere din energi og åbne op for dine indre ressourcer, så du har adgang til din sande kerne og det, der giver mening for dig.

Dit udbytte af uddannelsen.

På uddannelsen er du en del af et stærkt fællesskab sammen med 8 andre, som er på samme rejse som dig.

Vi oplever, at der opstår et stærkt og fortroligt fællesskab i løbet af de 5 måneder forløbet varer, som forstærker undervisningen og læringen i en sådan grad, som er nærmest umulig at opnå i et individuelt forløb.

Vi trækker en rød tråd gennem din Livshistorie, så du kan bruge den som en styrke og ikke mindst som et afsæt til, hvordan du ønsker at leve dit liv fremadrettet.

Du får en bevidsthed omkring de bagvedliggende årsager til konflikter og reaktionsmønstre både hos dig selv, dine nære og dine relationer generelt, og du får forløst de programmeringer og overbevisninger, som hæmmer dig i at være glad, fri og ubesværet.

Du bliver mere bevidst omkring dit Livsformål og dine styrker, så du ikke er i tvivl om, hvem du er, og hvad du skal, når beslutninger skal tages, eller når livet viser dig tænder.

Du bliver trænet i dine intuitive evner, så du kan følge dit hjerte og være tro mod dig selv, og gøre mere af det, der giver mening uden at brænde ud.

Du bliver ligeledes trænet i at mærke efter, hvad din intelligente krop fortæller dig, så du bedre forstår, hvordan krop og sind hænger sammen, og hvordan kroppen taler følelsernes sprog.

Du får en værktøjskasse fyldt med øvelser og redskaber, som du kan bruge i din hverdag til at afbalancere dig selv, tage bedre beslutninger og lade dit indre batteri op.

Du bliver certificeret Livsmentor, så du bliver i stand til at give det du har lært videre såvel privat som professionelt.



Uddannelsen er et intenst og dynamisk forløb over 5 måneder og har en fin balance mellem teori og praksis.

Indhold:

Du får redskaberne til at støtte både dig selv og andre i deres udviklingsproces ved at guide dem til mere balance i hverdagen både privat og professionelt.

Uddannelsen dækker blandt andet:

- Livskundskab og selvledelse.
- Psykologiske og sociale dynamikker.
- Introduktion til mindfulness og kroppens sprog.
- Mentorskabets rolle i en foranderlig verden.

Uddannelsen er meget praktisk, og du bliver klædt på til at implementere det du lærer direkte både i dit og andres liv og hverdag.

Undervisningen tager afsæt i videnskabeligt dokumenterede teorier og gamle traditioner såsom meditationspraksis, visualiseringsteknikker, bøn og åndedrætstræning, så du som menneske kan være mere nærværende, fokuseret og helhjertet. Der er plads til at tænke store tanker, og der er fortrolighed til at dele det sårbare.

Du vil opleve hvor powerfuldt det er at følges med andre, som er på samme bølgelængde som dig selv, og hvordan vi sammen skaber et rum, hvor vi hver især henter energi og inspiration hos hinanden og bliver løftet såvel personligt, arbejdsmæssigt og familiemæssigt.

Metoder og læringsformer

- **Workshops:** Inspirerende og praksisnære undervisningsdage.
- **Gruppearbejde:** Del erfaringer og lær af andre deltagere.
- **Refleksionsøvelser:** Styrk din forståelse af dig selv og dine relationer.
- **Onlineundervisning** mellem hvert modul med øvelser og repetition.

Undervisningsplan

Uddannelsen er bygget op omkring 4 moduler. Vi starter med kick-off og afslutter med manifest.

KICK OFF

Her skaber vi et trygt fundament for uddannelsen.

•Body Mind Figuren

Hjælper dig til at skabe klarhed over sindets opbygning – og herigennem hvordan du kan være mere bevidst omkring dine tanker, følelser og handlinger og hermed ændre dine resultater.

•Trivsels- og performancetrekanten –

Hjælper dig med at forstå hvordan man skaber en god og sund trivsel på det personlige, arbejdsmæssige og familiemæssige plan – og ikke mindst i samspillet herimellem.

•En stærk platform at stå på

Verden omkring os har fuld fokus på det vi ser og hører – men hvad med det vi mærker? Sidstnævnte er afgørende for, at vi mennesker kan bygge en stærk platform at stå på – og vi starter med at bygge din platform på første undervisningsdag.

MODUL 1

Energi & bevidsthed

- **Hvad er energi og bevidsthed?**

For dybest set består vi mennesker ikke af andet!

- **Alting er i bevægelse**

– og bevæger sig på forskellige frekvenser. Lær hvordan du med dit sind kan administrere din egen energi og samtidig lede energien i fællesskaber.

- **Positiv psykologi**

At være positiv er vigtigt, fordi det påvirker både vores mentale og fysiske velbefindende, vores relationer og vores evne til at håndtere udfordringer. Positivitet skaber en grundlæggende energi, der kan hjælpe os med at se muligheder i stedet for begrænsninger, og gør det lettere at bevare fokus, motivation og glæde i hverdagen.

- **Hvad er dit og hvad er andres?**

Lær at skelne herimellem- Vi arbejder med primært 3 enkle og effektive øvelser, så du brænder igennem i stedet for at brænde ud.

- **De 7 universelle lov**

– gælder 24/7, og giver dig et kæmpe forspring i livets ligning.

MODUL 2

Dit intelligente hjerte og kroppens sprog

- **Hjertet**

Hjertet har sin egen intelligens og er totalt undervurderet i vores kommunikation og skabelse af relationer. Eksempelvis går der flere impulser fra hjertet til hjernen end omvendt – og på dette modul lærer du at være i dit hjerte og drage fordel heraf.

- **Dit indre barn**

Du lærer at forene hjerte og hjerne, som er nøglen til god og effektiv kommunikation mellem dig selv og dit indre barn.

- **Brainstorm og Heartstorm**

– livet er en lang række af beslutninger – og dit liv er et resultat heraf. På dette modul lærer du at tage beslutninger, så livsglæde er fundamentet, hjertet er drivkraften og hjernen er midlet.

- **Din personlige powerbank**

– 3 trins hjertemeditation, som mindsker stress og skaber ro og balance inde i dig og omkring dig. Med udgangspunkt i Heartmath Institute måler vi dit hjertes variabilitet som bl.a. illustrerer dit indre stress niveau – og videnskaben giver dig det sidste skub til fremadrettet at leve dit liv ud fra hjertet.

- **Kroppen guider dig**

Men det kræver, at du kan tolke dens signaler og forstår dens sprog. Vi lever i et samfund, hvor fokus stort set kun er på kloge hoveder og uddannelsen heraf. MEN det er fatalt, når vi skal lede os selv og andre. På dette modul lærer du et nyt sprog, kroppens sprog.

MODUL 3

Din underbevidsthed – dit skjulte skatkammer.

- **Din Livshistorie er dit følelsesmæssige CV.**

Alle har en spændende livshistorie, men langt fra alle er gode til at bruge deres mange oplevelser og erfaringer i livet som en styrke. Derfor er dette modul og dets indhold tit en gamechanger.

Du oplever din Livshistorie fra et helt andet perspektiv og bliver bevidst omkring sammenhængen og gaverne i det livet har bragt dig indtil nu.

- **Kybernetik – vanens magt er stærk.**

Det kræver en indgående forståelse for, hvordan vaner programmeres i underbevidstheden, og hvordan du kan ændre de programmer, der ikke gavner dig. Kybernetik handler i bund og grund om, hvordan komplekse systemer organiseres og tilpasser sig for at fungere optimalt i en verden i konstant forandring.

- **Tillid eller kontrol?**

Du forsøger at finde balancen herimellem, som sandsynligvis skaber bekymringer, spekulationer og humørsvingninger. Men hvad nu hvis løsningen ligger et helt andet sted?

- **The Knowing-Doing Gap.**

Det handler ikke om at få en masse ny viden – det handler om at bruge den viden, du allerede har.

MODUL 4

Din unikke platform at stå på.

- Dit Livsformål.

Hvad er det, som du ikke kan lade være med at gøre?

- Din Energiprofil.

Alle mennesker har et forskelligt dna – og ligeledes har alle mennesker en forskellig energiprofil. Via en energiprofil test lærer du din unikke energiprofil at kende, så du fremadrettet ikke længere er i tvivl om, hvad der giver dig energi, og hvad der dræner dig for energi.

- Din unikke platform.

Med et nyt og opdateret syn på din livshistorie – et stærkt livsformål og din energiprofil – har du alt hvad der skal til for at bygge din egen unikke platform at stå på.

- Dine styrker.

Med udgangspunkt i de 24 styrker indenfor positiv psykologi, bliver du bevidst om dine styrker – og hvordan du gør brug af dem i din hverdag.

MANIFEST OG CERTIFICERING.

På manifestet modtager du et certifikat som Livsmentor, der giver dig kompetencer til at arbejde professionelt med mentorskab.

Du modtager dit uddannelsesbevis ved en ganske særlig ceremoni.

Praktisk

Prisen for uddannelsen er 35.000 kr. ekskl. moms og inkl. materiale, forplejning og certificering.

Uddannelsen er bygget op omkring 4 moduler med i alt 62 lektioners undervisning.

Ved tilmelding betales kr. 5.000.

Flere og flere virksomheder betaler uddannelsen for deres ansatte. Alternativt hjælper de med finansieringen via en bruttolønsordning – så du, som deltager, betaler uddannelsen over din lønudbetaling og herigennem opnår et skattefradrag. *Det er også muligt at lave en afdragsordning.*

Det får du for din investering.

Det får du for din investering:

- **8 undervisningsdage** fordelt på både hverdage og i weekender i vores lokaler på Frederiksberg.
- **6 online undervisninger** fra kl. 20,00 – 21,15.
- **Mulighed for tilkøb af et personligt udviklingsforløb** bestående af 3 sessioner med enten Peter eller Mette til rabatpris 1850 kr. pr. session (normalt 2150 kr) . Sessionerne aftales løbende og kan også forekomme inden opstart af uddannelsen.
- **Unik værktøjskasse med øvelser og redskaber** til krop, sind og sjæl, som forebygger og behandler stress og styrker dig på det personlige, familiemæssige og arbejdsmæssige plan.
- **Udførligt undervisningsmateriale**, som bliver tilpasset og opdateret til hvert enkelt hold.
- **Certificering som BMA Livsmentor**, så du bliver i stand til at give det, du har lært, videre i familien og på job.
- **Mulighed for at være en del af et eksklusivt og fortroligt fællesskab** med andre Livsmentorer.
- **Adgang til et lukket forum**, hvor du løbende har adgang til sparring fra Peter og Mette samt støtte og inspiration fra de andre deltagere på forløbet.
- **Garanteret mere livsglæde** og oplevelsen af at stå stærkt funderet i dig selv.





Ansøg nu

Tag det første skridt mod at blive
Livsmentor og kontakt Mette Junker på tlf.
51 90 45 90 eller mail
mette@bodymindacademy.dk for en
uforpligtende samtale.



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

Email: info@bodymindacademy.dk
Web: bodymindacademy.com

