

## Mentoruddannelsen

- for dig der arbejder med unge  
og unge voksne  
3-dags kursus fordelt over 3 mdr.

### Forår

Dag 1 & 2: 25. - 26. marts 2020  
Dag 3: 30. april 2020

(Tilmeldingsfrist d. 25. februar 2020)

### Efterår

Dag 1 & 2: 07. - 08. oktober 2020  
Dag 3: 12. november 2020

(Tilmeldingsfrist d. 07. september 2020)

### Deltagere

Kurset er henvendt til mentorer, støtte/kontaktpersoner, fagfolk, pædagoger, lærere, vejledere, frivillige m.v. som arbejder med sårbare unge og unge voksne.

**Pris:** Kr. 4.900,- ex. moms, inkl. frokost, kaffe, materialer og Mentorhåndbogen (efterår)

### Kursus sted

**Frederik VI's Hotel**  
**Rugårdsvej 590**  
**5210 Odense NV**

**Overnatning:** Er muligt på hotellet.  
Pris kr. 665 - enkeltværelse inkl. morgenmad  
kr. 765 - dobbelt værelse inkl. morgenmad  
Booking: Kontakt hotellet på **tf.: 6594 1313**

*Husk at meddele, at du skal på kursus hos UngLiv.dk*

### Spørgsmål ang. kursets indhold

kontakt: Psykolog Nina Schultz Pedersen tf. 6142 4393, nina@ungliv.dk

### Ved spørgsmål ang. tilmelding, betaling etc.

kontakt: Laila Vahle, tf. 6142 3602, laila@ungliv.dk

### Gruppe kursus

Hvis I er en gruppe der gerne vil have os til at komme ud og undervise på dit arbejdssted, så ring og hør nærmere!



UngLiv.dk – Kognitiv Center som er specialiseret i behandling af unge og unge voksne tilbyder nu et 3-dags kognitiv mentorgrundkursus.

## Formål

Formålet med uddannelsen er at klæde den professionelle på til at varetage en mentorfunktion med henblik på: Støtte til fastholdelse i job og uddannelse, igangsættelse af positive forandringsprocesser, samt generelt at støtte og robustgøre i forhold til et vanskeligt ungdomsliv.

Den overordnede tilgang i UngLiv.dk er at hjælpe unge på den enkelte unges præmisser, og altid møde dem i øjenhøjde. Vi er særligt opmærksomme på, at en positiv og tillidsvækkende relation mellem mentor og mentee er afgørende for positiv forandring hos den unge. Vi anvender og udvikler metoder indenfor både klassisk CBT (Cognitive behavioral therapy) og ACT (Acceptance and commitment therapy).

Kursets indhold:

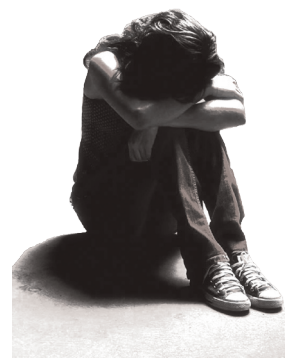
- Definition af mentorrollen/-opgaven
- Målgruppen – unge med diagnostiske problemtyper
- Kognitiv grundforståelse og metodiske redskaber
- Psykologiske grundbehov – Vitaliseringsmodellen
- Samtale og spørgeteknik – Sokratiske dialog
- Relationsanalysen – Mentalisering
- Den motiverende samtale
- Teknikker til at støtte og øge robusthed i forhold til svære følelser

Undervisningen vil bestå af teori og præsentation af metodiske redskaber. Der er afsat god tid til at øve disse redskaber samt at modtage feedback på eventuelle udfordringer. Der er lagt vægt på at teori og metodiske redskaber bliver præsenteret ud fra dagligdagseksempler og at undervisningen generelt er praksisnær.

Udbyttet af kurset vil primært være at kunne støtte og motivere unge til at igangsætte og fastholde positive forandringsprocesser. Du vil opnå indsigt i mentorrollens muligheder og begrænsninger i forhold til unge med diagnostiske problemtyper. Ydermere vil du blive præsenteret for nutidens mest anvendte psykologiske tilgange og hvordan disse praktiseres indenfor mentoropgavens rammer.

Overbygninger på UngLiv.dk Kognitiv Mentoruddannelsen:

- ACT (acceptance and commitment therapy) og Unge
- Kognitiv Livsvejledning



## Program dag 1

- 09.00 – 09.30 Præsentation og forventningsafstemning  
09.30 – 10.45 Mentorrollen og -opgaven  
Målgruppen – unge med diagnostiske problemtyper (inkl. pause)  
11.00 – 11.30 Psykologiske grundbehov - Vitaliseringspsykologi  
11.30 – 12.00 Sokratiske dialog  
**Øvelse:** Sokratiske dialog  
12.00 – 12.45 **Frokost**  
12.45 – 13.30 Vitaliseringsmodellen – aktuelt og ønskeligt selvsyn  
13.45 – 14.15 Demonstration af Vitaliseringsmodellen  
14.15 – 14.45 **Øvelse 1:** Vitaliseringsmodellen  
14.45 – 15.00 Opsamling på øvelse i plenum  
15.00 – 15.30 **Øvelse 2:** Vitaliseringsmodellen  
15.30 – 16.00 Opsamling på øvelse og dagen  
Hjemmeopgave

## Dag 2

- 09.00 – 09.45 Refleksioner siden sidst, hjemmeopgave og opfølgning  
09.45 – 10.30 Kognitiv grundforståelse (inkl. pause)  
10.45 – 11.15 Demonstration af Situationsanalysen – den analyserende del  
11.15 – 11.45 **Øvelse 1:** Situationsanalyse  
11.45 – 12.00 Opsamling på øvelse i plenum  
12.00 – 12.45 **Frokost**  
12.45 – 13.15 **Øvelse 2:** Situationsanalyse  
13.15 – 13.30 Opsamling på øvelse  
13.30 – 14.00 Omstrukturering - alternative tanker og adfærd  
14.00 – 14.30 **Øvelse 1:** Situationsanalyse - den forandrende del  
14.45 – 15.00 Opsamling på øvelse i plenum  
15.00 – 15.30 **Øvelse 2:** Situationsanalyse - den forandrende del  
15.30 – 16.00 Opsamling på øvelse og dagen samt hjemmearbejde

## Dag 3

- 09.00 – 09.15 Refleksioner siden sidst, hjemmeopgave og opfølgning  
09.15 – 09.45 Udviklingspsykologi og dens betydning for arbejdet med unge  
Normalisering/validering  
10.00 – 11.00 Den motiverende samtale  
Demonstration af skemabrug i motiverende samtale  
11.15 – 12.00 **Øvelser:** Motiverende samtale på konkret problemadfærd (inkl. pause)  
12.00 – 12.15 Opsamling på øvelse  
12.15 – 13.00 **Frokost**  
13.00 – 14.00 Relationen som bærende element  
Fire vigtige egenskaber hos mentor (en mentaliserende tilgang)  
Relationsanalysen - tre fokusområder for mentor (inkl. pause)  
14.15 – 14.45 Demonstration af relationsanalysen  
15.00 – 15.30 **Øvelser:** Analyse af en udfordrende relation  
15.30 – 16.00 Opsamling på øvelse og dagen  
Evaluering og udlevering af kursusbeviser



## Tilmelding

Skal ske via vores hjemmeside [www.ungliv.dk/kurser](http://www.ungliv.dk/kurser)

Tilmeldingen er bindende og optagelse sker efter "først-til-mølleprincippet". Såfremt du optages på kurset, vil du inden 3 uger efter tilmelding modtage en bekræftelse.

## Venteliste

Hvis kurset er fuldt booket og vi har modtaget din tilmeldingsblanket, kontakter vi dig selvfølgelig.

## Betaling

- Vi sender en faktura pr. mail.  
Kursusbeløbet betales via bank, hvor der skal anføres fakturanummer eller FIK/ID nummer på overførslen.
- Ved offentlig/kommunal ansættelse sender vi fakturaen via det EAN nummer du opgiver.
- Ved privat ansættelse sender vi fakturaen pr. mail.
- Hvis du ikke har bank i Danmark koster det et engangsbeløb på kr. 50,- pr. overførsel. Du må gerne betale flere faktura på en gang.

## Kursusbevis

Der udstedes kursusbevis, ved min. 80 % deltagelse.

Efter endt kursus, tilmelder vi dig vores nyhedsbrev, sig til, hvis ikke du ønsker dette!

## Aflysning

Såfremt antallet af tilmeldte eller andre forhold nødvendiggøre aflysning af kurset, gives der hurtigst muligt besked via e-mail.

Ungliv.dk kan ikke hæfte for deltagernes rejse/logiudgifter m.m.

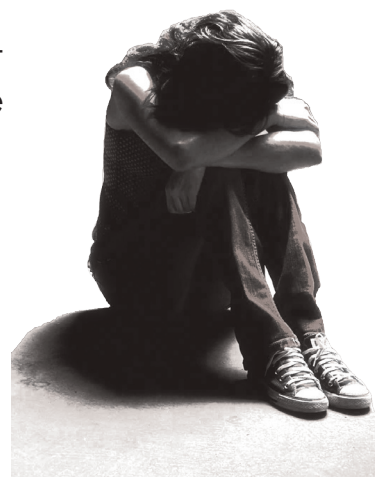
## Ændringer

Ungliv.dk forbeholder sig ret til at foretage ændringer i kursusprogrammet, samt ret til med kort varsel at flytte kursussted til andre lokaler i rimelig nærhed af det oprindelige annoncerede.

## Force majeure/afmelding

Det er ikke muligt at få refunderet kursusbeløbet, såfremt du bliver forhindret i deltagelse, - men du kan overdrage det til andre i din organisation/arbejdssted.

Ved tilmelding accepteres disse betingelser.





## Foredragsholder

### Psykolog Nina Schultz Pedersen

Telefon: 6142 4393

Email: [nina@ungliv.dk](mailto:nina@ungliv.dk)

Afd. Ryomgård & Aarhus

Nina Schultz Pedersen er uddannet psykolog, cand. psych. aut, og har været tilknyttet UngLiv.dk siden 2015.

Nina tilbyder individuelle forløb for børn, unge og unge voksne med en række problemstillinger - såsom angst, depression, selvskaade, stress, sorg og hash-misbrug. Nina har erfaring med at anvende mindfulness-baseret kognitiv terapi i arbejdet med lettelse og håndtering af depression, stress og angst. Nina arbejder som behandler i gruppeforløb med angstbehandlingsprogrammerne Cool Kids og Chilled. Yderligere er Nina uddannet HAP-behandler, og tilbyder specialiseret afvænningsbehandling til unge med et cannabismisbrug.

Nina har tidligere beskæftiget sig teoretisk med anvendelsen af kognitiv livssamtale i arbejdet med unges livsbaneskabelse, samt anvendelsen af mindfulnessprogrammer til børn og unge.

Herudover afholder Nina kurser og workshops i eksamensangst, unge og selvskaade, misbrugsproblematikker og kognitiv adfærdsterapeutisk behandling.

### Hvad er UngLiv.dk?

UngLiv.dk er eksperter i terapeutisk arbejde med børn, unge og unge voksne - og har mange års erfaring med de særlige udfordringer og problemer, et sårbart ungdomsliv kan være præget af. Vi brænder for at gøre en positiv forskel.

Vi arbejder ud fra en kognitiv adfærdsterapeutisk referenceramme, da vi har erfaret, at denne metode netop matcher børn, unge og unge voksne særligt godt. Vi arbejder med mange problemtyper, såsom: angst, depression, kriser og stress, selvværdsproblemer, selvskaade, spiseforstyrrelser, misbrug, traumer, aggression og personlighedsproblemer mm.

Vi arbejder gerne med tolk, såfremt det er nødvendigt. Vi tilbyder fagorienteret og individuel supervision til tværfaglige teams, plejefamilier samt til psykologer på vej til autorisation.

Vi udvikler og afholder en lang række kurser, foredrag, workshops og konferencer til mange forskellige faggrupper og organisationer - alt sammen med et skarpt fokus på at opkvalificere indsatsen indenfor terapeutiske og pædagogiske tilbud til sårbare, vanskelige og udsatte unge.

