

# MINDJUICE COACHUDDANNELSE

LEVEL 1





## Mindjuice Academy styrker dit nærvær

Mindjuice blev grundlagt tilbage i 2005 med en klar vision om at hjælpe modige mennesker og virksomheder med at definere deres kerneformål og bruge det aktivt til at skabe en bedre verden.

Metoden er enkel: Vi oplyser, uddanner og træner vores "studerende", indtil de fastholder et kraftfuldt nærvær.

Vi garanterer dig faktisk, at du bliver mere nærværende overfor din familie, dine venner og dine kollegaer. Fordi du bliver nærværende overfor, hvad der er vigtigt i dit liv.

Det giver dig mulighed for at skabe det, du altid har drømt om, både privat og via dit arbejde.

I dag er Mindjuice en social entreprenant virksomhed, der har afholdt flere en 135 uddannelser og trænet flere end 20.000 mennesker fra alle sociale lag og erhverv over hele verden.

Vi kalder dem hjertekrigere - fordi de alle ved, hvad de kæmper for.

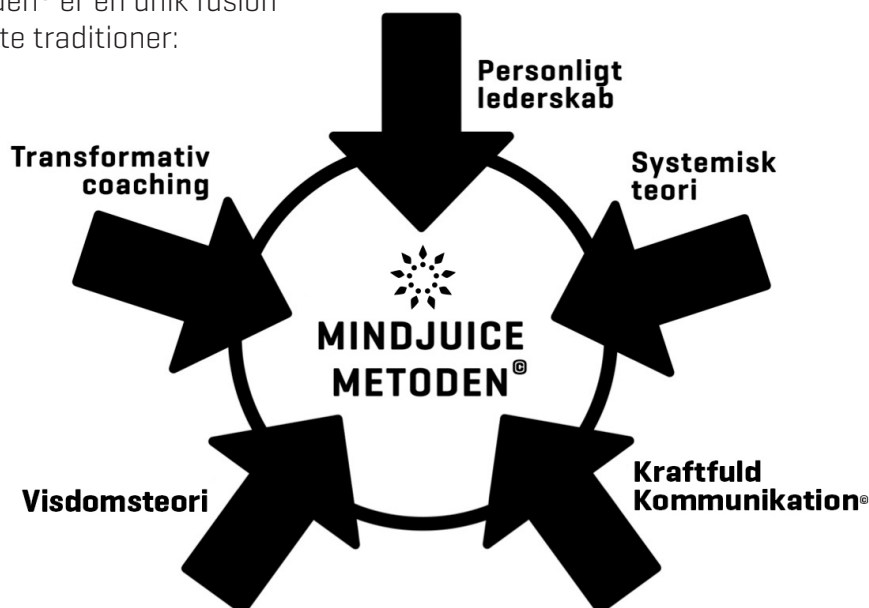


**Jeg har altid vidst, hvad jeg ville, men ikke vidst, om jeg turde.**

Celie Weston  
MJ Coach & ejer af Artful Riding,  
Los Angeles, USA

## Mindjuice Metoden<sup>®</sup>

Mindjuice Metoden<sup>®</sup> er en unik fusion af 5 nøje udvalgte traditioner:





# Velkommen til et intelligent kompendie i livet

**Alle uddannelser i Mindjuice har rod i gammel visdomsteori og filosofier.**

Vi tager udgangspunkt i verdens ældste bog "I Ching" (også kaldet The Book of Change), hvor du starter med personlig udvikling på det obligatoriske Level 1.

Herefter kan du frit arbejde videre med de skills, som du ønsker at udvikle.

Hvis du fuldfører alle levels, kan du med stolthed kalde dig "Mindjuice Master of Transformation".



**Level 1:**  
Coach- &  
Ledercoachuddannelsen

Uddannelsen i bevidsthed og mindset med coaching som værktøjet. Al forvandling i dit liv starter med dig selv, og Level 1 er din introduktion til Mindjuice Metoden®, hvor du lærer personligt lederskab, Kraftfuld Kommunikation®, systemisk teori, gammel visdom fra Enneagrammet omkring indsigt og forståelse i mennesker, samt naturligvis transformativ coaching.



**Level 2:**  
Familiecoachuddannelsen

Uddannelsen tager dit personlige lederskab videre ud i familiedynamikken. Du arbejder med dine egne familierelationer, lærer at coache familier og skabe transformation i andres familierelationer.



**Level 3:**  
Masteruddannelsen i  
Teamcoaching & Leadership

Du lærer at skabe transformation i et team og stå autentisk foran et rum i kontakt med din integritet og dine værdier. Du lærer at facilitere og skabe et fælles værdigrundlag og en vision i en teamdynamik.



**Level 4:**  
Masteruddannelsen i  
Kommunikation & Speaking

Rejsen hjem til dig selv, der transformerer din livshistorie og dit selvbillede. Sideløbende med din personlige udvikling lærer du at kommunikere kraftfuldt omkring din personlige historie gennem foredrag og derved inspirere publikum til transformation.



## Frigør dit potentiale

**Dit ubrugte potentiale ligger i at opsøge de ting, du hidtil har undgået. Med Mindjuice Metoden® har vi skabt en struktureret læringsproces, som giver dig adgang til netop dette.**

Vi bærer hver især rundt på et hav af ubrugte ressourcer indeni. Det skyldes, at det mest normale er at tænke, at du konstant skal have mere og nyt.

På vores uddannelser arbejder vi med den modsatte bevægelse ved at lære dig at integrere og mestre din viden og ressourcer.

Dit ubrugte potentiale ligger nemlig IKKE i at presse dig selv, men snarere i at udforske det modsatte af det, du plejer at gøre.

Egoet siger: "Once everything falls into place, I will find peace."

Essensen siger: "Once I find peace, everything will fall into place."

Det, der i virkeligheden skaber indre ro og mod, er at være i kontakt med dine reelle værdier og evner, samt følelsen af at udvikle dig.

I vores Dojo bliver du trænet igen og igen i at vende din frygt til din fordel. Fælles for alle vores elever er, at de brænder for at være change-makers. Og alt forandring starter med dig.

Pernille W. Lauritsen,  
Stifter af Mindjuice



TIDLIGERE DETAGER:

Jeg har facet min frygt  
for at tale foran andre  
og har opdaget, at det  
ikke er farligt at vise  
mine følelser



Cecilie Rivas,  
Studerende





## Mindjuice Coachuddannelse

Mindjuice Coachuddannelse er sammensat efter mange års erfaring med coaching kombineret med et voksende commitment om at skabe ekstraordinære coaches. Med "ekstraordinær" mener vi noget ud over det sædvanlige. Alt for mange deltager på coachuddannelser uden reelt at få coaching ind under huden.

Vores mission er, at når du afslutter uddannelsen hos os, så er du ikke bare uddannet coach. Så har du lært at være coach gennem omfattende teori, træning, transformation og personlig udvikling.



TIDLIGERE DETAGER:

**Jeg lærte, at alle følelser og behov er vigtige. De er der for at hjælpe mig med at leve mit liv fuldt ud**

Louise Mørkeberg, Pædagog





# Modul 1: Målafklaring og typelære

Du bliver introduceret til de basale egenskaber, du skal træne for at kunne tilbyde ekstraordinær coaching. Du får indsigt i dine egne udfordringer som coach, hvad enten du vil coache som leder, underviser, selvstændig coach eller i en anden coachende rolle.

Desuden bliver du præsenteret for en grundlæggende viden om coaching og det at være

menneske med inspiration fra en række traditioner såsom udviklingspsykologien, pragmatisme, humanistisk filosofi, samt kognitiv og transformativ coaching.

Du vil endvidere få en indføring i Enneagrammets typologi som en genvej til ekstraordinær coaching. Når du kan skelne forskellige person-typer, er det væsentlig lettere at coache dem.

- **Hvad er coaching, og hvad er coaching ikke?**

Du lærer helt fra start, hvordan coaching adskiller sig fra terapi, supervision, vejledning, motivation og rådgivning.

- **Kraftfuld lytten**

Du bliver trænet i at lytte uden at fortolke og vurdere. En tilsyneladende simpel ting, der for de fleste er en stor udfordring.

- **De 5 klassiske grundfaser**

Mål, forhindringer, mønsterbrud, muligheder og commitment. Du bliver introduceret til de klassiske grundfaser i coaching og får en smagsprøve på, hvad du kan, når du har gennemført uddannelsen.

- **Fase 1: Målafklaring**

Simple ting ser simple ud, men det kræver træning at blive skarp til målafklaring. Bonus er, at dit eget liv forandrer sig, jo skarpere du bliver.

- **ICF's kernekompetencer og etiske regler**

Mindjuice er medlem af verdens største coachorganisation, ICF. Vi støtter deres kernekompetencer og etiske regler for coaching og sørger selvfølgelig for, at du også kender dem.

- **Enneagrammet**

Du bliver præsenteret for de 9 typer i tidens hotteste typeværktøj 'Enneagrammet'. Du vil få indsigt i din types unikke styrker og udfordringer, og hvordan du kan bruge Enneagrammet som et fantastisk coaching- og udviklingsværktøj.

- **Mentale armbøjninger**

Der er kun én måde at blive en ekstraordinær coach på, og det er gennem læring og træning. Der vil være træning på hvert modul, så du kan integrere din nye viden.



## Modul 2: Forhindringer og Kraftfuld Kommunikation<sup>®</sup>

Kommunikation er altafgørende i livet såvel som i coaching. På andet modul sætter vi fokus på, hvordan du kommunikerer kraftfuldt, således, at hvert ord, du siger, bringer styrke til dit liv.

Desuden får du dyb indsigt i, hvordan vi som mennesker bærer os ad med konstant at skabe forhindringer i vores liv, og hvordan du kommer over dem.

- **Kraftfuld Kommunikation<sup>®</sup>**

Du bliver trænet i forskellige former for kommunikation, og vi sætter fokus på, hvilke resultater det skaber. Du lærer at skelne mellem forskellige typer forhindringer hos din coachee på baggrund af måden, han/hun udtrykker sig på.

- **Vigtige spørgsmål**

Coaching handler i høj grad om spørgsmål, men ikke hvilke som helst. Du lærer løbende at stille de spørgsmål, der gør forskellen.

- **Bevidst om det, du siger**

Tanker bliver til ord, og ord bliver til handlinger. På længere sigt bliver vores handlinger til indgroede vaner. Du får indsigt i sammenhængen og lærer at ændre begrænsende kommunikation til nye, inspirerende måder at sige tingene på, der kalder det bedste frem i andre.

- **Din krop taler også**

Du får træning i at være tilstede med din coachee, så din stemme og kropsholdning understreger dine ord fremfor at spænde ben for budskabet.

- **Fase 2: Forhindringer**

De største forhindringer sker mellem ørerne, men det er en kunst at formidle det, så den, du coacher, mærker, det er sandt. På andet modul bliver du trænet i at skelne og undersøge forhindringer.

- **Overbevisninger**

Vores mest grundlæggende tanker er de briller, vi ser livet igennem, og som ofte blokerer synet for vores mål. Du lærer at lytte efter overbevisninger, der hæmmer og coache mod nogle, der styrker.

- **Den falske komfortzone**

Hvad skal der til for, at du føler dig tryk? Kan du risikere noget og føle dig fri og glad samtidig?

- **Skyggecoaching**

Du bliver introduceret til, hvordan du vender din frygt fra begrænsning til gennembrud.

- **Mentale armbøjninger**

På dette modul træner vi, så du får prøvet alt det nye og får feedback på din måde at give coaching på.





## Modul 3: Mønsterbrud: Fra indsigt til handling

Mønsterbrud er en afgørende, men ofte under-vurderet, fase i coaching. På dette modul bliver du trænet i, hvordan du motiverer, bryder mønstre og skaber commitment hos dig selv og den, du coacher.

Hertil bliver du præsenteret for en række unikke redskaber, du kan bruge som coach til at skabe gennembrud hos den, du coacher.

- **Fra tilskuer til spiller i livet**

Ansvarlighed giver styrke, offerrolle skaber frygt. Du lærer at coache dine coachees til at være årsag til deres liv i modsætning til offer for livet.

- **Fase 3: Motivation og mønsterbrud**

Hvad tænder dig, og hvad vil det give dig at komme i handling? Og hvorfor er det ofte her, filmen knækker? Du bliver trænet i at finde motivationen frem i folk og bryde de mønstre, der står i vejen for handling.

- **Fakta og Fortælling<sup>®</sup>**

Hvad skete der, og hvad fortæller du dig selv? Du lærer at afdække, hvor en oplevelse starter, og hvordan negative mønstre blomstrer, når du ikke er i handling. Du lærer at skelne fortolkninger fra fakta og få styrke tilbage i livet.

- **Hjælperne**

Du får træning i at være tilstede med din coachee, så din stemme og kropsholdning understreger dine ord fremfor at spænde ben for budskabet.

- **Universelle Sandheder<sup>®</sup>**

Findes sandheden derude? Nej, selvfølgelig ikke. Men coaching handler om meget mere end spørgsmål, og der findes nogle universelle leveregler, der giver dyb mening, og som samtidig gør livet lettere og sjovere at leve.

- **Din personlige styrke**

Du får ikke adgang til dit fulde potentiale uden også at møde din frygt i livet. Hvor stort er du villig til at lade dit liv blive, og hvordan giver du din lærdom videre til andre?

- **Den falske komfortzone**

Hvad skal der til, for at du føler dig tryk? Kan du risikere noget og føle dig fri og glad samtidig? Det kigger vi nærmere på.

- **Mentale armbøjninger**

På tredje modul træner vi værktøjer, så du får adgang til at kende dem og bruge dem, når du coacher.



## Modul 4: Muligheder og commitment

På dette modul arbejder vi med, hvordan du skaber bevidsthed hos dig selv og andre, og hvordan du sikrer varige forandringer gennem commitment.

Derudover får du træning i planlægning, der virker, så du fremover, år efter år, kan skabe dit mest succesfulde år nogensinde – både for dig selv og dem, du coacher.

- **Fase 4: Muligheder**

Hvad er muligt med alle de gennembrud, du har skabt undervejs i din coachingsession? Og hvad indebærer de muligheder, du ønsker? Du lærer at vise den, du coacher, det hele billede, hvilket gør det nemt at vælge.

- **Fase 5: Commitment**

Uden commitment forsvinder bevidsthed ud i den blå luft. Der er heldigvis mange måder, hvorpå du kan skabe commitment omkring ny bevidsthed. Du lærer at sikre, at din coachee committer sig kraftfuldt til at nå i mål.

- **Reframe og preframe: Hvordan siger du tingene?**

Du bliver trænet i at se tingene fra andre vinkler, som er mere hensigtsmæssige i forhold til et givent mål. Kort sagt handler det om sprogbrug kombineret med måden, hvorpå vi vælger at læse livet.

- **Vision og mission**

De færreste mennesker giver sig tid til at formulere en vision og mission for bare de næste par år af deres liv. På dette modul får du lejlighed til at committe dig til en fremtid, der virkelig inspirerer dig.

- **Klassisk gameplanning**

Du lærer, hvordan du laver en effektiv plan hen imod det mål, som du eller din coachee ønsker at nå. Modellen giver overblik, effektivitet og motivation i forhold til at komme i mål uden [for mange] sidespring.

- **Overblik i coaching**

Du bliver introduceret til forskellige måder og metoder til at holde styr på dine coaching-sessions og informationer om dem, du coacher.

- **Mentale armbøjninger**

Der er masser af nye værktøjer at træne, og vi fokuserer på, at du kan alle faser – og ikke mindst de to nye.



## Modul 5: Din succes med coaching

Dette modul handler om, hvordan du implementerer det, du har lært, og får succes som ekstraordinær coach, hvad enten du vil bruge coaching som selvstændig coach, i din rolle som leder, underviser eller medarbejder.

I løbet af 5. modul vil du desuden gennemgå en skriftlig prøve, der tester din viden med henblik på certificering. På modul 6 vil du gennemgå en mundtlig prøve. Beståelse af begge prøver er påkrævet for, at du kan kalde dig certificeret coach fra Mindjuice Academy.

- **Hvordan indleder jeg et coachingforløb?**

Der er mange måder at starte på, og på uddannelsen får du nogle metoder, der sikrer dig en god start med den, du coacher, uanset om det er en enkelt samtale eller et længere forløb.

- **Hvilke værktøjer er vigtigst at bruge først?**

Selvom du har trænet, kan det være en udfordring at skabe et naturligt flow mellem de forskellige redskaber, du har trænet. På dette modul træner vi, hvordan du skaber en naturlig proces med de personer, du coacher.

- **Den svære samtale**

Hvordan vurderer jeg, om coaching er den rette metode at bruge i en given situation? Hvad gør jeg, når jeg er i tvivl, og hvordan tackler jeg en følelsesmæssig svær samtale med en person, der er konfronteret?

- **Klassiske udfordringer**

Hvilke særlige relationer kan det være uhensigtsmæssigt at coache? Både som leder, medarbejder, ven og veninde imellem er der udfordringer, som er vigtige at kende, inden du indleder en coachingrelation.

- **Hvordan får jeg succes som selvstændig coach?**

Vi giver dig en række konkrete forslag til, hvordan du opbygger en coachingbusiness, som du kan leve af, hvis du ønsker at coache på fuld tid.

- **Skriftlig eksamination**

På dette modul gennemgår du en skriftlig prøve i den viden, du har lært i løbet af uddannelsen.

- **Mundtlig eksamination**

På modul 6 gennemgår du en mundtlig prøve, hvor du viser dine evner som coach. Efter beståelse af både den skriftlige og mundtlige eksamen modtager du din certificering som Mindjuice Coach.



WHEN YOU CHANGE  
THE WAY YOU LOOK  
AT THINGS, THE THINGS  
YOU LOOK AT CHANGE

WAYNE W. DYER



MINDJUICE



## Praktisk oplysninger

### Hvad koster uddannelsen?

Kursusafgiften for Mindjuice Online Coachuddannelse er 54.995 kr [der er ikke moms på uddannelsen].

### Early Bird rabat

Få 10% rabat ved tilmelding 6 måneder inden opstart.

Få 5% rabat ved tilmelding 3 måneder inden opstart.

### Prisen inkluderer

- 6 moduler á 2 dage (kl. 9.00 - 17.00)
- Omfattende kursusmateriale
- 3 individuelle mentorsessioner
- 2 gruppecoachingsessioner
- 10 online træningskald
- Skriftlig eksamination under 5. modul
- Mundtlig eksamination & certificering

### Undervisere

Du bliver undervist af Mindjuices højt kvalificerede lærerteam, der alle har gennemgået vores interne, mangeårige og krævende underviseruddannelse. Vores lærerteam består af blandt andre Pernille W. Lauritsen, Mikkel Nielsen, Laura Juhl og Dennis Blaabjerg.

### Lokation

Uddannelsen afholdes online.

### Program for uddannelsen

Vedlagte program viser indholdet for Mindjuice Online Coachuddannelse. Eftersom alle hold er forskellige, forbeholder vi os retten til at lave ændringer i indholdet, således at det passer bedst muligt til holdets udvikling.

### Forudsætninger for deltagelse

At du deltager på samtlige dage og alle moduler og har mod på at udvikle dig selv og træne coaching og kommunikation mellem modulerne med dine holdkammerater.

### Tilmelding og betaling

Du kan købe plads på vores uddannelser her:

- [www.mindjuice.com](http://www.mindjuice.com)
- [info@mindjuice.dk](mailto:info@mindjuice.dk)
- 3313 3301

online på [www.mindjuice.com](http://www.mindjuice.com), på mail: [info@mindjuice.dk](mailto:info@mindjuice.dk) eller telefon 3313 3301.

Ønsker du at tilmelde flere personer fra din virksomhed, kan du kontakte os med henblik på en firmaaftale og firmarabatter ved tilmelding af teams.

### Betingelser for afbestilling

Al afbestilling skal ske ved skriftlig henvendelse til: Mindjuice, Nansensgade 41A, 1366 København K.

Ved afbestilling beregnes et gebyr på 15% af kursusafgiften. Ved mindre end 6 uger til afholdelse kræves 50% i gebyr. Ved mindre end 30 dage til afholdelse gives der ingen refusion.

Du har ret til at træde tilbage fra denne aftale uden begrundelse indenfor 14 dage. Fortryder du, skal du give os besked på [info@mindjuice.dk](mailto:info@mindjuice.dk) og oplyse, hvad du ønsker at fortryde. Hvis du påbegynder kurset inden udløb af fortrydelsesretten, betaler du kun for den del af kurset, du har modtaget.