



# MINDJUICE LEDERCOACH UDDANNELSE

NIVEAU 1





## Mindjuice Ledercoach Uddannelse

Der er noget, der har ændret sig i ledelse. Ikke som en teori. Men som en erfaring flere og flere ledere sidder med i hverdagen.

Tempoet er steget. Komplexiteten er vokset. Og det, der før virkede, virker ikke på samme måde længere.

Vi ved mere end nogensinde før. Vi har data, analyser og strategier. Alligevel oplever mange ledere, at det er blevet sværere at træffe klare beslutninger. At skabe en meningsfuld retning. At stå fast i sig selv.

Det peger på én ting: Udfordringen er ikke længere mangel på kompetencer. Det er kapacitet. Evnen til at kunne se klart, når kompleksiteten stiger. Det er den kapacitet, vi træner på Mindjuice Ledercoach Uddannelse. Ikke gennem én metode.

Men gennem en fusion af fem fag: Transformativ coaching, personligt lederskab, systemisk teori, kraftfuld kommunikation og viden- & visdomsteori.

Det er samspillet mellem dem, der skaber bevidsthed. Og det er bevidsthed, der afgør kvaliteten af dine beslutninger. Samtidig arbejder vi transformativt med hele mennesket. Ikke kun mentalt.

Men med tre intelligenser: Kropscenteret, følecenteret og hovedcenteret. For uden et balanceret kropscenter mærker du uro og mister forankring.

Uden et balanceret følecenter oplever du drama og mister mening og formål. Og uden et balanceret hovedcenter mærker du forvirring og mister klarsyn.

Vi oplever igen og igen, at når ledere arbejder på dette niveau, sker der noget afgørende: De bliver roligere i kompleksitet.

Mere præcise i deres valg. Og tydeligere i deres indre lederskab. Ikke som noget, du formulerer. Men som noget, du leder ud fra.



TIDLIGERE DELTAGER:

**Jeg oplevede på egen krop, hvordan mennesker omkring mig blomstrede op, når jeg coachede dem fremfor at sige, hvad de skulle gøre. Det har overrasket mig, hvor overbevisende Mindjuice-modellen er. Uanset hvem jeg taler med, så virker den.**

Jesper Præstensgaard,  
Konsulent i Boston Consulting Group  
& tidligere direktør for Asien i Maersk





# Program for Mindjuice Ledercoach Uddannelse

## Formål

Med Mindjuice Metoden lærer du at arbejde med mål på et andet niveau. Ikke kun som noget, der skal nås – men som noget, der er forankret i bevidsthed og formål.

Alle organisationer arbejder med målsætninger. Færre arbejde med målsætninger der inviterer til øget bevidsthed.

Motivation kan ikke skabes udefra. Den opstår, når mennesker får kontakt til mening og en indre drivkraft.

Vi arbejder med at åbne det rum – i dig selv og andre. En længsel efter at bruge sin tid på noget, der opleves meningsfuldt.

“Purpose before profit” er ikke længere en idé, men en nødvendighed. Når mennesker får kontakt til deres formål, ændrer deres handlinger sig. De tager ansvar. Det samme gør organisationer.

## Coaching & Sparring

Du træner coaching gennem hele forløbet i et stærkt og fortroligt netværk.

Som en integreret del modtager du 10 timers mentorcoaching – individuelt og i grupper – med konkret feedback på din coaching.

Du arbejder med rigtige træningscoachees i den virkelige verden og får feedback på din evne til at skabe bevidsthed og transformation. Samtidig træner du modellerne i din egen organisation, så det bliver praksis – ikke teori.

## Personligt lederskab

Al forandring begynder med dig selv. Ledelse er ikke et talent, eller en ren kompetence. Det er en kapacitet, der kan trænes.

Du arbejder med dit formål som leder og udvikler bevidsthed om, hvad der styrer dine beslutninger.

Vi arbejder transformativt med hele mennesket: Kropslig intelligens, emotionel intelligens og mentalt klarsyn.

Du lærer ikke kun ledelse. Du træner og integrerer den.

Resultatet er en leder, der skaber klarhed, ansvar og samarbejde på et højere niveau.



TIDLIGERE DELTAGER:

Mindjuice Ledercoach Uddannelse har været en guldgrube af indsigter og redskaber til at skabe forandring, både hos mig selv og i professionelle såvel som private forhold. Jeg har opdaget ressourcer, jeg ikke vidste, jeg havde.

Torben Galst  
Partner, CTI Consultancy





## Modul 1: Meningsfulde mål

For at skabe varige forandringer i en organisation er det afgørende, at der fra starten er et klart formål og mål skabt i samarbejde med medarbejderne. Alt for ofte definerer lederen målene alene – og så udebliver ejerskabet. Når mennesker ikke er forbundet til formålet, tager de ikke ansvar.

På dette modul arbejder du med mål som mere end noget, der skal opnås.

Ethvert mål er en invitation til udvikling. Målet bliver ikke kun et resultat, men en proces, der udvikler den måde, der tænkes, handles og ledes på.

Du lærer at anvende Mindjuice Coachingmodel til at skabe klare mål og omsætte dem til handling. Samtidig oplever du, hvordan målafklaring – når den er forbundet til formål – skaber ansvar og commitment.

Du introduceres til Mindjuices bevidsthedsmodel med 9 niveauer af bevidsthed og arbejder med frygt og formål som to modpoler. Evnen til at se, hvor et menneske opererer fra, og skabe et skift, er afgørende i moderne ledelse.

- **Mange ledere tror, at de allerede praktiserer coaching i deres ledelsesstil**  
Det viser sig sjældent at være tilfældet. Du lærer fra start at skelne mellem coaching, management, rådgivning og motivation – og hvornår hvad skaber mest værdi.
- **De 5 grundfaser i Mindjuice Coachingmodel®**  
Mål, forhindringer, mønsterbrud, bevidsthed og commitment. Du introduceres til modellen som en praksis for at skabe bevidsthed og transformation – ikke som en lineær teknik.
- **Fase 1 i Mindjuice Coachingmodel®: Målafklaring**  
Du træner evnen til at skabe klare, konkrete og meningsfulde mål. Simple ting ser enkle ud – men kræver præcision at mestre. Her lægges fundamentet for alt videre arbejde.
- **Bevidsthedsmodellen – 9 niveauer af bevidsthed**  
Du lærer at forstå, hvordan bevidsthed udvikler sig gennem niveauer – og hvordan ledelse ændrer sig afhængigt af, hvor du opererer fra. Vi arbejder med frygt og formål som to modpoler og træner evnen til at skifte tilstand.  
Du lærer samtidig at bringe dig selv, dine medarbejdere og dine teams i flow – og løfte bevidstheden op på de højere niveauer, hvor klarhed, ansvar og handlekraft opstår.
- **Enneagrammet**  
Du bliver præsenteret for ni typer i tidens mest anvendelige typeværktøj. Du får indsigt i, hvad der er typernes unikke styrker og udfordringer. Du lærer, hvordan du kan bruge typeværktøjet til at støtte og motivere de enkelte typer. Du vil endvidere kunne bruge typeværktøjet til at understøtte forandringsprocesser ved at sammensætte teams med persontyper, der understøtter hinanden.



## Modul 2: Kraftfuld Kommunikation

Kommunikation er afgørende i ledelse på alle niveauer – fra møder og udviklingssamtaler til konflikthåndtering, samarbejdsproblemer og organisationsforandringer.

Men i en kompleks virkelighed er kommunikation ikke kun et spørgsmål om, hvad du siger. Det handler om, hvad du skaber.

Den måde, du kommunikerer verden på – til dig selv og til andre – er afgørende for, hvordan virkeligheden opleves. Sprog former beslutninger, relationer og handling.

På Mindjuice Ledercoach Uddannelse arbejder vi med at skærpe din bevidsthed i kommunikation.

Du træner evnen til at være til stede i samtaler – også når de er svære – og til at skabe klarhed i situationer, hvor der ikke er et enkelt svar.

Du får indsigt i, hvordan dine egne mønstre i tænkning og sprog påvirker din måde at lede på – og hvordan du kan ændre dem, så din kommunikation bliver mere præcis og virkningsfuld.

- **Nærværende lytning**

Du træner evnen til at lytte uden at fortolke og vurdere. Det øger din klarhed og gør, at andre oplever dig som nærværende og præcis.

- **Kraftfuld Kommunikation® kontra begrænsende**

Du arbejder med at identificere og ændre automatiske mønstre i sprog og tænkning, så din kommunikation bliver klar, direkte og skaber bevægelse. Du lærer forskellen på at presse beslutninger igennem og at skabe reel opbakning og ansvar.

- **Fase 2 i Mindjuice Coachingmodel®: Forhindringer**

Du lærer at skelne mellem fakta og fortolkning og arbejde med de indre mønstre, der står i vejen for handling – hos dig selv og andre.

- **Skygger og skyggecoaching**

Du lærer at bruge det, du reagerer på i andre, som indsigt i egne mønstre – og du lærer at bruge din frygt som en udviklingsvej og coache andre i det samme.



## Modul 3: Fra indsigt til handling

Indsigt i sig selv skaber ikke forandring. Det gør handling. Men handling kræver noget mere end motivation. Den kræver bevidsthed.

Mange mål sættes ud fra intentioner, men bliver aldrig realiseret, fordi de ikke er forankret i den måde, vi faktisk tænker, føler og handler på. Derfor arbejder vi på dette modul med at skabe en direkte forbindelse mellem indsigt og handling.

Når du forstår, hvad der driver dine valg – og hvad der står i vejen – opstår der en anden

form for energi. En klarhed, der gør det lettere at handle.

Når du og dine medarbejdere får kontakt til det, der giver mening, øges både ansvar, vedholdenhed og vilje. Det, der før krævede pres, begynder at komme indefra.

På dette modul bliver du trænet i at omsætte indsigt til handling.

I at bryde mønstre og skabe vedvarende forandringer – hos dig selv, dine medarbejdere og dine teams.

- **Fra bænken til banen**

Ansvarlighed skaber styrke. Offerrollen skaber stilstand.

Du arbejder med at tage ejerskab for din egen oplevelse og handling – og med at skabe samme bevægelse hos andre. Det er her, skiftet fra forståelse til handling sker.

- **Fase 3 i Mindjuice Coachingmodel®: Mønsterbrud**

Varige forandringer kræver, at vi bryder med vores vante mønstre. Mange forsøger at løse problemer på samme måde, som de er opstået – og får derfor samme resultat. Du lærer at identificere mønstre og arbejde med konkrete former for mønsterbrud, der skaber reelle gennembrud.

- **Coaching i en organisatorisk kontekst**

Du lærer at arbejde med coaching i en virkelighed, hvor relationer ikke er lige, og hvor der altid er en form for magt – formel eller uformel. Fokus er på at navigere i spændet mellem fortrolighed og ansvar og skabe tillid i en kontekst, hvor information er magt.

- **Din personlige styrke**

Ingen udvikler sig uden at møde det, de undgår. Frygt, fortolkninger og relationelle mønstre påvirker din handlekraft mere, end du tror. Du lærer at skelne mellem fakta og fortolkning og dermed stå stærkere – både i dig selv og i relation til andre.



## Modul 4: Bevidsthed

Når du øger din bevidsthed, ændrer dine muligheder sig. Ikke fordi omgivelserne nødvendigvis ændrer sig. Men fordi din måde at se, forstå og handle på gør. Mange mål bliver aldrig realiseret, fordi de er skabt ud fra ubevidste mønstre.

Når bevidstheden øges, ændres perspektivet – og dermed også det, der opleves som muligt. På dette modul arbejder du med at udvide din bevidsthed og skabe nye handlemuligheder, der tidligere ikke var synlige.

Når du som leder skaber bevidsthed – i dig selv og andre – opstår der ikke bare nye idéer.

Der opstår nye handlinger.  
Og det er her, forandring bliver reel.  
Samtidig arbejder vi med commitment.  
For uden commitment forsvinder indsigt.

Du lærer, hvordan du skaber forandringer, der ikke forsvinder igen – men bliver en integreret del af den måde, der arbejdes og ledes på.

I en tid, hvor ledelse i stigende grad handler om mennesker fremfor systemer, er evnen til at skabe commitment afgørende.

Ikke gennem pres – men gennem klarhed, formål og ansvar.

- **Overbevisninger**

Du arbejder med at forstå, hvordan overbevisninger opstår – og hvordan de former handling. Du lærer at arbejde med dem på flere niveauer, så de ikke begrænser, men åbner for nye muligheder.

- **Fase 4 i Mindjuice Coachingmodel®: Bevidsthed**

Du træner evnen til at se klart i komplekse situationer og skabe bevidsthed hos den, du coacher. Fokus er på at åbne ny bevidsthed og skabe indsigt, der kan omsættes direkte til handling.

- **Fase 5 i Mindjuice Coachingmodel®: Commitment**

Forandringer holder kun, hvis der er commitment. Du lærer, hvordan du skaber reel opbakning omkring beslutninger og sikrer, at nye handlinger bliver fulgt til dørs.

- **Mock-øvelse (mini eksamen)**

Du gennemfører en fuld coachingsession sammen med en certificeret coach, som observerer og giver dig konkret feedback. Formålet er at give dig et klart billede af dit niveau og præcis viden om, hvad du skal træne frem mod næste modul.



## Modul 5: Implementering af coaching i lederrollen

Som leder står du i mange forskellige typer samtaler – fra udviklingssamtaler og svære dialoger til konflikter, opsigelser og forandringer.

Det er her, din ledelse bliver konkret. Coaching er ikke en metode, du bruger isoleret. Det er en måde at lede på.

På dette modul arbejder vi med, hvordan du integrerer coaching i din lederrolle, så det bliver en naturlig del af din måde at kommunikere, træffe beslutninger og skabe resultater på.

Du træner, hvordan du anvender hele Mindjuice Coachingmodel – eller dele af den – i praksis, afhængigt af situationen. I nogle tilfælde er coaching det rigtige. I andre er det ikke. Evnen til at kunne vurdere forskellen er afgørende.

Målet er, at du ikke bare forstår coaching som disciplin, men at du kan anvende det med sikkerhed i din egen organisation – på en måde, der skaber tillid, klarhed og handling.

- **Hvordan anvender jeg coaching som leder?**

Du arbejder med de klassiske udfordringer, der opstår, når coaching bliver en del af ledelsesstilen. Du lærer at vurdere, hvornår coaching skaber værdi – og hvornår noget andet er mere præcist.

- **Den svære samtale**

Du træner konkrete samtaler fra din hverdag som leder. Fokus er på at skabe klarhed, også når noget er på spil – og på at bruge coaching som et integreret ledelsesværktøj.

- **Mindjuice Bevidst Konfliktløsning®**

Konflikter er ikke problemet – manglende evne til at navigere i dem er. Du lærer Mindjuices 7 principper for bevidst konfliktløsning® og træner, hvordan du skaber bevægelse i fastlåste situationer.

- **Skriftlig eksamination**

Du afslutter modulet med en skriftlig prøve, der sikrer, at du kan anvende det, du har lært – og er klar til certificering som Mindjuice Ledercoach.



## Modul 6: Mundtlig eksamen og certificering

Modul 6 markerer afslutningen på forløbet. Det er her, din mundtlige eksamen og certificering finder sted – og hvor hele din rejse samles. Det er ikke kun en afslutning. Det er et skift.

Du træder ud med en klarere forståelse af dig selv, dit lederskab og den måde, du ønsker at skabe resultater på fremadrettet.

Samtidig arbejder du med at committe dig til

dit fremtidige lederskab. Ikke som en intention – men som et bevidst valg.

Du går igennem en proces, hvor du formulerer dit personlige formål som leder og den retning, det peger dig i.

Noget, du kan navigere ud fra i praksis. Efter dette modul kan du kalde dig certificeret Mindjuice Ledercoach.

- **Vision og mission**

Du arbejder med at formulere din personlige vision og mission som leder. Fokus er på at skabe klarhed omkring, hvad du står for, og hvordan du omsætter det til handling i din hverdag.

- **Mundtlig eksamination og certificering**

Du afslutter forløbet med en mundtlig prøve, hvor du demonstrerer din evne til at anvende Mindjuice Metoden i praksis.

- **Afrunding af og graduering**

Forløbet afsluttes med en fælles graduering, hvor du og dit hold markerer afslutningen på rejsen og det, der nu begynder.



TIDLIGERE DELTAGER:

Før tromlede jeg som leder tit afsted med min egen synsvinkel. Arbejdet med min egen personlighed er blevet ledestjernen i mit liv. Forskellen er, at jeg ikke kun ser, hvad der ville være godt. Jeg får det også gjort.



Dorthe Rosenville,  
Personaleleder BEC & Mindjuice Ledercoach



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

WAYNE W. DYER



MINDJUICE



## Praktiske oplysninger

### Hvad koster uddannelsen?

Kursusafgiften for Mindjuice Ledercoach Uddannelse er 89.995 kr. ex. moms.

### 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)
- 10 træningsvideoer
- Omfattende kursusmateriale
- 10 timers mentorcoaching (både individuelt og i grupper)
- Mundtlig eksamination & certificering under 6. modul

### Undervisere

Undervisningen foregår ved Mindjuice Founder og PCC-certificeret coach fra ICF, Pernille W. Lauritsen. Vi benytter desuden en lille håndfuld ekstraordinære undervisere, som alle har gennemgået Mindjuices omfattende underviserprogram.

### Lokation

Nogle af modulerne foregår online, og de fysiske moduler bliver afholdt i Mindjuice Headquarters, Vimmelskaftet 41 C, 1161 København K eller på en nærliggende lokation. Undervisning overgår til online i tilfælde af force majeure eller ændrede restriktioner med så kort varsel, at de ikke kan nå at blive implementeret.

### Forplejning

Frokost, kaffe, te og frugt under modulerne med fysisk fremmøde er inkluderet i prisen.

### Program for uddannelsen

Vedlagte program viser indholdet for Mindjuice Ledercoach Uddannelse. Men eftersom alle hold er forskellige, forbeholder vi os retten til at lave ændringer i rækkefølgen af indholdet, således at det passer bedst muligt til holdets udvikling.

### Forudsætninger for deltagelse

At du deltager på samtlige dage på modulerne og har lyst til at udvikle dig selv og træne coaching og andre værktøjer mellem modulerne.

### Tilmelding og betaling

Du kan købe plads på vores uddannelser online på [www.mindjuice.com](http://www.mindjuice.com), på telefon 3313 3301 eller mail [info@mindjuice.com](mailto:info@mindjuice.com).

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 41 A, 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 inden for 14 dage. Fortryder du, skal du give os besked på [info@mindjuice.com](mailto:info@mindjuice.com) 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.



TIDLIGERE DELTAGER:

Mindjuice lærte mig at blive på min egen banehalvdel og bruge en spørgeteknik, så jeg i dag stimulerer mine medmennesker til at forløse deres fulde potentiale frem for at diktere.

Jesper Klein-Petersen  
Direktør Dacapo Invest





## Mindjuice Academy udvider din bevidsthed

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 end 153 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.



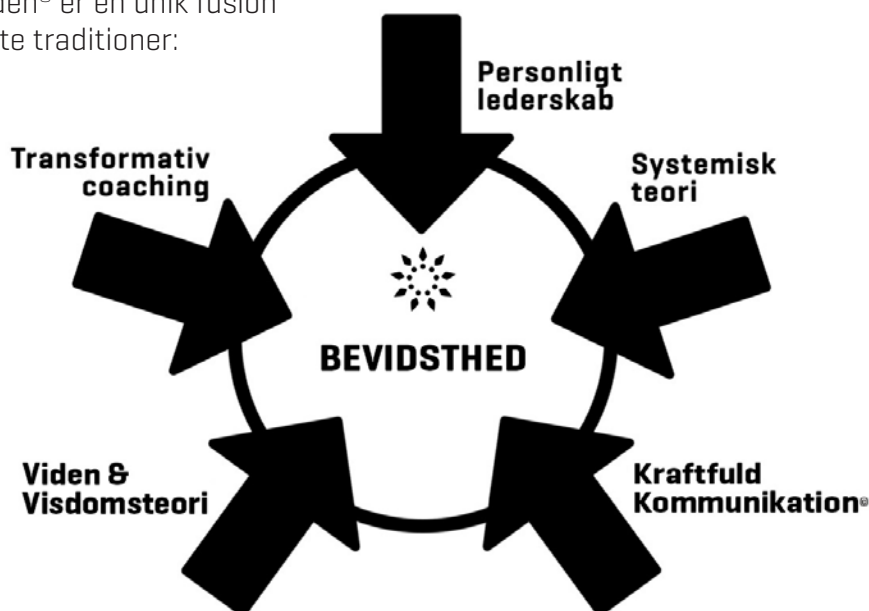
**De ting, jeg har lært hos Mindjuice er ikke kun noget, der kan bruges i en coaching-sammenhæng, men også i resten af livet.**



Thomas Rydahl,  
Bestseller forfatter & Mindjuice Coach

## Mindjuice Metoden<sup>®</sup>

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





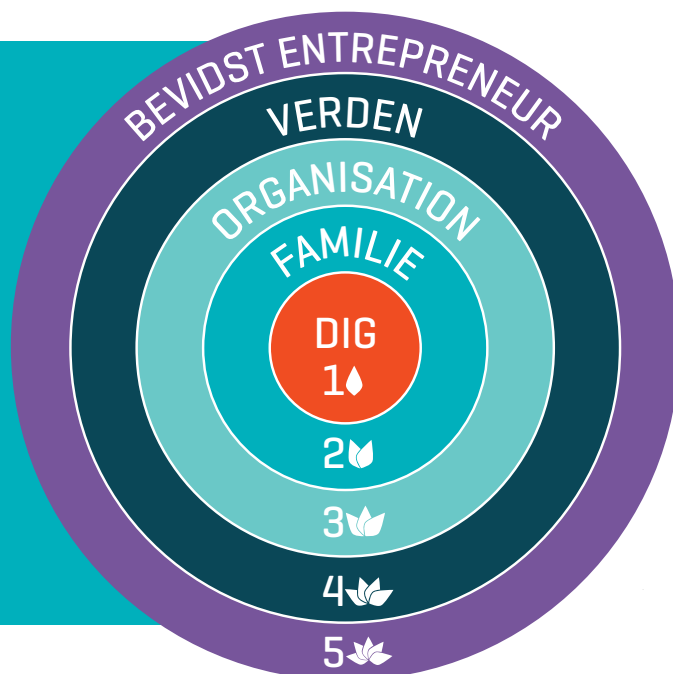
# Velkommen til et bevidst kompendie i livet

**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 på det obligatoriske Niveau 1, og den personlige udvikling tager udgangspunkt i dig.

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

Når du har fuldført alle niveauer, kan du kalde dig "Mindjuice Master of Transformation".



## LEVEL 2

OF MINDJUICE  
LEDERCOACH UDDANNELSEN



### **Niveau 1: Coach- & Ledercoach- Uddannelsen**

Uddannelsen i bevidsthed og mindset med coaching som værktøjet. Al forvandling i dit liv starter med dig selv, og Niveau 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.



### **Niveau 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.



### **Niveau 3: Masteruddannelse i Teamcoaching & Leadership**

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



### **Niveau 4: Masteruddannelse 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.



### **Niveau 5: Mastermind**

Transformér avanceret teori til livsmestring og udfold dit formål med spirituelt entrepreneurship.



## 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 øget bevidsthed.**

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 changemakers. Og alt forandring starter med dig.

Pernille W. Lauritsen,  
Stifter af Mindjuice