

# MENTALT STARK™



## Licensiering för dig som arbetar med ungdomar

Ungdomar upplever precis som vuxna både motgångar, misslyckanden, sorger och bedrävelser i sin vardag. Det som skiljer vuxnas upplevelse av detta är ofta att man genom sin vandring i livet lärt sig hur man bäst ska hantera de negativa känslor som motgångarna för med sig, något som ungdomar inte har fördelen av. Att känna sig vilse då det gäller att hantera sig själv på bästa sätt när svåra känslor dyker upp, är en upplevelse många ungdomar delar.

# MENTALT STARK™

## Läraren i rollen som mental tränare

Vår licensieringskurs är för dig som arbetar med ungdomar och syftar till att skapa goda förutsättningar att arbeta med mental friskvård och därmed bidra till att förebygga psykisk ohälsa. Mentalt stark är ett koncept som hjälper individer att bygga upp sin psykologiska motståndskraft.

Licensieringskursen med tillhörande lektionsmaterial bygger helt på evidensbaserad metodik hämtad från positiv psykologi och kognitiv beteendeterapi. Eftersom metodiken anpassats till mental friskvård och en icke klinisk situation, kan alla som jobbar med ungdomar oavsett yrkesroll och utbildningsbakgrund använda kursens metoder och verktyg utan risk för "att göra fel".

## Vi ger dig verktyg att utveckla ungdomars

- Insikt och förståelse för hur besvärliga känslor kan användas som bränsle till att nå framåt i livet.
- Förmåga att upptäcka och bemöta negativa tankar.
- Optimism.
- Personliga visioner, målbilder och motivation.
- Sociala interaktioner

Metodiken som du får lära dig är uppbyggd på 6 st lektionsavsnitt där du leder ungdomarna genom diskussioner och praktiska moment vilka alla syftar till att hjälpa ungdomarna att bli mentalt starka.

## Licensiering

Efter avslutad godkänd kurs erhåller du en licensiering från Resistant Minds att använda vår metodik, vårt lektionsmaterial, uppdateringar samt full support från någon av våra psykologer. Du kommer dessutom att bli inbjuden till ett nätverk bestående av licensierade lärare och mentorer där du kan utbyta erfarenheter med andra i din roll.

## KURSFAKTA

- Pris: 8.000 kr exkl. moms
- I priset ingår för- och eftermiddagsfika, lunch samt kurslitteratur. Vid licensiering erhåller deltagaren även aktuellt lektionsmaterial, övningsuppgifter, kurslitteratur och presentationer i Powerpoint.
- Längd: 2 heldagar
- Kursen är lämplig för personer som arbetar med ungdomar i någon form så som lärare, mentorer, fritidsledare, idrottsledare, skolkuratorer m.fl.
- För anmälan eller mer information:  
[www.resistantminds.se](http://www.resistantminds.se)

## KONTAKT

### RESISTANT MINDS

Stora Hoparegränd 1  
Box 2304  
103 17 Stockholm

Tel: 08-791 90 10  
[info@resistantminds.se](mailto:info@resistantminds.se)  
[www.resistantminds.se](http://www.resistantminds.se)

RESISTANT MINDS  
COACHING FOR RESILIENCE