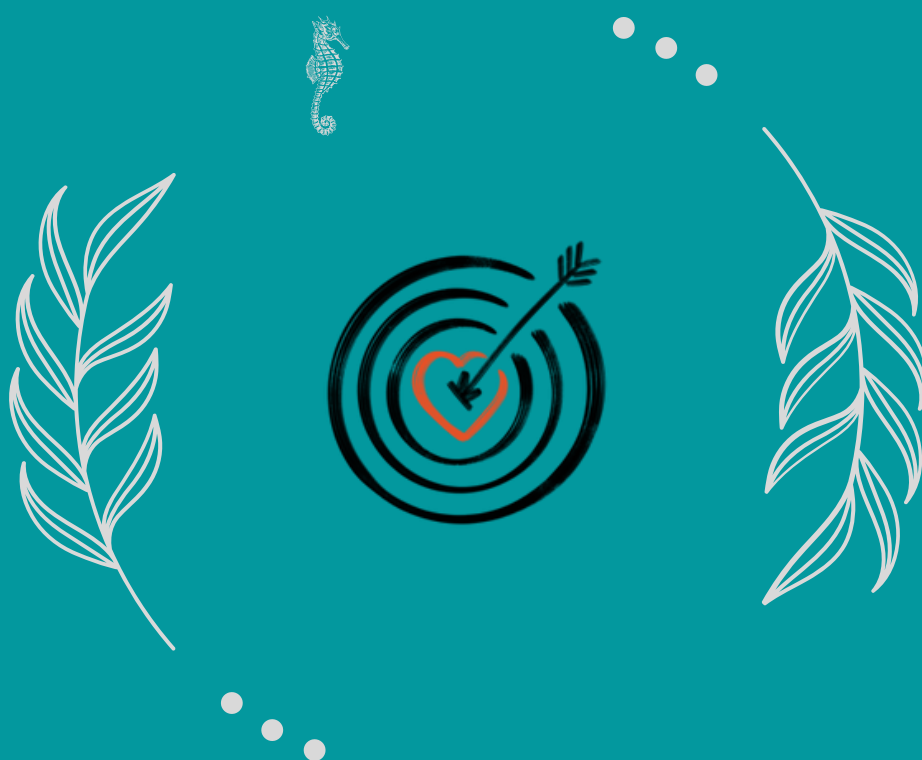


# UNGDOMS MENTOR



INFORMATION

TRIVSEL.NU



## Indhold

Denne lille folder indeholder den information om Ungdomsmentor uddannelsen, vi tænker du har brug for.

Hvis du har behov for mere viden, skal du altid bare tage fat i os på enten mail eller telefon.

**Vi starter løbende UngdomsMentor Uddannelser op.  
Enten i vores lokaler her i København, eller lokalt hos din  
organisation eller din kommune.**

Uddannelsen er åben for alle unge i alderen 16 til 19 år, med fokus på dig.

Indhold:

Velkommen

Hvorfor en Ungdomsmentor uddannelse i trivsel.nu?

Hvad kan jeg bruge uddannelsen til?

Hvem kan tage uddannelsen?

Kompetenceprofil

Undervisningsform

Til forældre

Pris

Hvem er vi?

Om Trivsel.nu



## Velkommen

### Velkommen til UngdomsMentor uddannelsen

En Ungdomsmentoruddannelse er for dig, der gerne vil arbejde med dig selv, arbejde med mennesker og ikke mindst kunne se og forløse det potentiale både du selv og andre mennesker har.

Det er for dig som er nysgerrig på viden om hjernen, kommunikation og det at kunne motivere dig selv og ikke mindst andre.

Du får en lang række redskaber.

På ungdomsmentoruddannelsen vil du over 4 dage modtage:

- Viden om hjernen i forhold til det at kommunikere med et andet menneske
- Træning og undervisning i at coache andre mennesker
- Målsætningsteknikker
- Viden om selvværd og selvtillid og hvordan man opnår det og ikke mindst arbejder med dette
- En lækker arbejdsmanual du altid kan dykke ned i, når du mangler inspiration
- Samtaletræning - du skal ud og have samtaler med nogle mennesker, hvor du skal bruge de redskaber, du modtager op uddannelsen

Det er en lille uddannelse og du modtager et skriftligt lækkert certifikat.

Et certifikat - der er internationalt gældende.

Vi erfaring med, at det kan give lidt mere i løn forskellige steder i forhold til ungdomsarbejde.



## Det kan du bruge uddannelsen til

En Ungdomsmentor Uddannelse® kan du bruge til meget.

Det er først og fremmest personlig udvikling med stor seriøsitet og fokus på dig og ud- og opbygning af dine menneskelige kompetencer.

### Du kan blandt andet bruge uddannelsen til følgende:

- Du vil gerne hjælpe andre mennesker
- Du vil gerne være mentor/coach
- Blive bedre til at tale med venner
- Blive bedre til at tale med og forstå din familie
- Blive en kompetent influencer der forstår, hvad det betyder når man f.eks. taler om selvværd og selvtillid og få mange redskaber til dette
- Du er ungdomstræner/ungdomsleder og vil gerne øge dine kompetencer inden for dette område
- Få stærke samtalekompetencer som ungdomsleder i en større organisation
- Du vil arbejde som tutor på din (kommende) uddannelse
- Forbedre dit cv over for en kommende arbejdsgiver
- Du vil bare gerne være bedre til, at tale med andre
- Du vil gerne arbejde på en "hjælpelinje" hvor unge hjælper unge, men du mangler samtaleredskaber til dette. En "hjælpelinje" kunne være:
  - Headspace, Ungelinjen, Girlstalk, Ungpålinje mm.
- Måske er du endda nysgerrig på vores MasterJuniorMentor®, hvor du får endnu flere redskaber i forhold præsentationsteknikker, du får foredrag fra influencers og andre eksperter der har nået nogle vilde mål

UDDANNELSEN ER FOR DIG DER VED,  
AT DU GERNE VIL LÆRE MERE OM DIG SELV  
OG IKKE MINDST ANDRE MENNESKER



## Hvem kan tage uddannelsen?

Uddannelsen er for dig der er ung og gerne vil dygtiggøre dig i forhold til kommunikation mellem mennesker.

Du skal være mellem 16 og 19 år

I princippet kan alle unge mennesker tage denne uddannelse.

Hvis du er genert eller introvert, er det en fin uddannelse for dig. Du vil blive udfordret i et meget trykt miljø og langsomt og sikkert udvikle dine kompetencer. Både i forhold til at forstå dig selv som indadvendt (introvert) men også i forhold til, at udvikle dine mere udadvendte kompetencer.

Endvidere ved vi, at man langsomt og stille og roligt også bliver bedre til at tale i større forsamlinger. Noget vi (meget) forsigtigt øver så du bliver mere og mere tryk i dette.

Hvis du har psykiske udfordringer, en diagnose eller andet, er det vigtigt du gør opmærksom på dette. Du er velkommen og vi skal nok passe på dig, men du skal også være klar.

Fordi det er en ungdomsMENTORuddannelse, går vi lidt dybt på det personlige plan, og hvis du har et skrøbeligt sind, skal du overveje om det er noget for dig.



## Kompetenceprofil

Ungdomsmentorer der har gennemgået en **U Mentor** Uddannelse har blandt andet følgende kompetencer:

- Grundlæggende forståelse for forskellen mellem coaching, terapi, rådgivning, mentoring mm.
- Viden om rollen som ungdomsmentor
- Grundlæggende forståelse for sig selv og andre mennesker
- Forstår kulturelle forskelligheder
- Har en lang række samtaleredskaber at bruge af
- Forstår dybere interpersonel kommunikation og kan etablere dette med et andet menneske
- Mestrer en række spørgeteknikker
- Kan håndtere en lang række samtalsituationer
- Tager ansvar for sig selv og egen læring
- Forstår at lytte på mange niveauer
- Forstår at passe på sig selv i en samtale
- Internationalt gældende certifikat
- Mulighed for højere løn i visse ungdomsjobs



## Undervisningsform

Det er et aktivt undervisningsmiljø og der er fokus på at træne og øve det vi lærer.

Derfor foregår vores uddannelse på den måde, at der selvfølgelig vil være læsestof, men fokus ligger på, at få præsenteret det enkelte redskab, for så derefter at øve det sammen med de andre deltagere.

Alle øvelser vil blive gennemgået via en demonstration af underviseren, inden man i grupper skal ud og lave arbejdet selv.

Der vil være små teoretiske oplæg, en demo af den enkelte øvelse og så skal du ud og arbejde i lokalerne med dine medstuderende. Det hele i et trygt miljø.

Det er intenst på den gode måde og du vil opleve at tiden flyver.

Uddannelserne består af 2 moduler af 2 dages varighed. I alt 4 dage.  
Hver dag fra kl. 0900 til 1800

Der er mulighed for supervision, og der er tæt kontakt med din direkte underviser på uddannelsen.

Og så er der et løbende tilbud til alle deltagere, at hvis du efter du har taget uddannelsen, synes du har brug for lige at få genopfrisket et modul eller to, er du altid velkommen til, at komme forbi og være med på det du har lyst til.

Dette uden beregning selvfølgelig!

Det er intenst på den gode måde, og du vil opleve at tiden flyver



## Til forældre, hvis dit barn ønsker at deltage på vores Ungdoms Mentor Uddannelse

At sende sit barn til en Ungdoms Mentor Uddannelse

Vores uddannelse her foregår som et campforløb dog uden overnatning.

Dagene er kompakte, og indeholder meget samtale og en lang række redskaber i forhold til, at tale med andre mennesker.

Vi kender til den power der ligger i at kunne stille spørgsmål, men også at kunne lytte og rumme andre.

Derfor sørger vi også for, at deltagerne får redskaber til, at passe på sig selv og ikke mindst kunne sige fra, hvis der opstår en samtalsituation, man ikke kan rumme.

Underviserne på UngdomsMentor Uddannelsen er uddannede og trænedede coaches, og ikke mindst erfarne ud i at arbejde med mennesker.

De er altid til rådighed i forløbet for deltagerne på vores camps.

Til at supervisere og støtte disse undervisere sidder "i baggrunden" en eller flere af Danmarks mest erfarne coaches.

Hvis du som forælder har brug for at stille os et spørgsmål, eller du søger anden viden om uddannelsen her, er du velkommen til at kontakte os.





## Tid, sted og pris

Datoer for kommende Mentoruddannelse er:

Aktuelt kører vi ingen åbne uddannelser men laver disse i samarbejde med kommuner mm.

Vi holder til i det indre København

Prisen for denne stærke uddannelse er 4.995 kr

Hvis du vil høre mere, så ring eller skriv til os.

Mange hilsner fra

John-Erik Bang og UngdomsMentor Teamet

T.: 2988 2440

M.: [info@trivsel.nu](mailto:info@trivsel.nu)



John-Erik er en af Danmarks mest erfarne og dygtigste coaches. I efteråret 2020 rundede han 10.000 1:1 samtaler.

John-Erik har undervist, coachet og holdt foredrag for titusindvis af mennesker. Er daglig mentor for mange professionelle coaches mm. i Danmark.

Fra Nagano i Japan, hvor han er gæsteunderviser på Shinsu Universitet, til mange steder i Europa og Skandinavien, til de største og mindste flækker i Danmark.

Udover coach har han:

Arbejdet som sorggruppeleder i Børns Vilkår

Været kriserådgiver og konsulent i AS3

Været leder på flere skoler og højskoler

Skrevet en række bøger, bla om målsætning, spørgsmålstyper, mobning mm.

John-Erik enten underviser selv på uddannelsen, eller har uddannet vores undervisere. Endvidere er materialet udviklet af John-Erik.

Dette stiller vi til rådighed for dig, så du kan få den bedste oplevelse hos os.



## Spørgsmål og svar

### ***Bliver jeg også coach og terapeut?***

Nej mentoruddannelsen er en mentoruddannelse. På selve uddannelsen taler vi om forskellen på mentoring, coaching og terapi.

### ***Hvad hvis jeg misser en dag?***

Det går endda hvis du skulle blive syg eller andet. Du er i en øvegruppe der altid vil kunne hjælpe og støtte dig. Hvis du ønsker det, kan du altid fremadrettet tage et eller flere moduler igen. Dette uden beregning selvfølgelig.

### ***Hvilken type mentor kan jeg blive?***

Det bestemmer du selv. På uddannelsen taler vi en del om dette, niche og retning mm.

### ***Kan jeg dele betalingen af uddannelsen op i mindre bidder?***

Ja selvfølgelig kan man det. Vi aftaler hvordan hvis der er brug for dette.





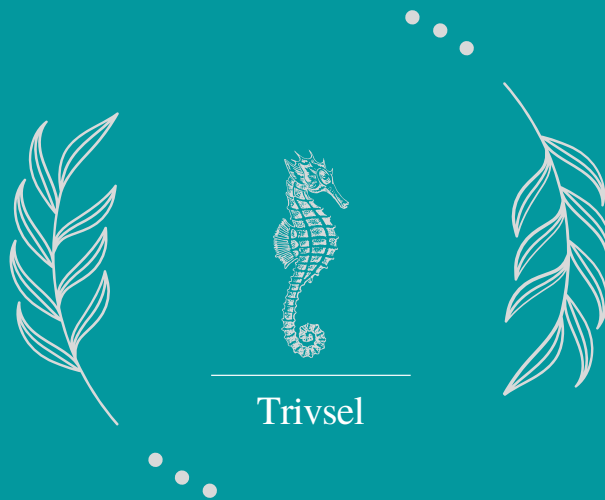
## Hvem er vi?

Trivsel.nu er en lille virksomhed bestående af en række coaches og facilitatorer.

Vi arbejder med coaching, mentoring og rådgivning og ikke mindst uddannelse af mentorer og coaches af højeste standard.

Base i København med en række coaches og facilitatorer tilknyttet Bang Akademi rundt i landet.

John-Erik Bang  
Master Coach  
Coach trainer  
Kriserådgiver  
Forfatter



# Junior Coach

Velkommen til!

Kontakt:  
John-Erik Bang  
T.: 2988 2440  
M.: [jba@trivsel.nu](mailto:jba@trivsel.nu)

TRIVSEL.NU