

Om Triocon:

Triocon har siden 2005 arbejdet med udvikling og uddannelse af mennesker på flere niveauer.

Triocon er en netværksbaseret virksomhed, der indgår i mange fællesskaber for altid at have de bedste og unikke kompetencer til at løse en opgave.

Vi står på mål for at holde vores viden opdateret på de områder hvor vi opererer.

Underviserne har som minimum uddannelse på bachelorniveau og speciale i mentoring. Desuden er flere uddannede kognitive terapeuter.

Samtidig har underviserne på Kognitiv Mentoruddannelse, konkret erfaring fra mentorjobbet bla. som:

- Peermentor
- Udskrivelsesmentor
- Socialmentor
- SPS mentor
- Terapeutisk mentor/Kognitiv mentor
- Fastholdelsesmentor
- Ledelsesmentor

Kontakt:

Hvis du vil vide mere om forløbet eller tilmelde dig, kan du kontakte os på:

Tlf: 70 210 110

info@triocon.dk

Se mere på [www.triocon.dk](http://www.triocon.dk)



# Kognitiv Mentor

Med værktøjer til den nye VoksenUdredningsMetode (VUM)

Forløbet er på  
Den Regionale Positivliste

## Hvem

Forløbet henvender sig til dig, der gerne vil arbejde, pædagogisk indenfor specialområdet, i psykiatrien, som sagsbehandler eller ønsker at arbejde med unge og anvende kognitive værktøjer i dit arbejde.

## Hvor

Forløbet afholdes fysisk i vores lokaler i Køge. I særlige tilfælde kan du deltage virtuelt i undervisningen. Du kan se adresserne for det enkelte forløb på Triocons hjemmeside. [www.triocon.dk](http://www.triocon.dk)

## Varighed

Du undervises i 13 dage + en eksamensdag i en periode over 6 uger. Forløbet er nomeret til fuldtid. Dvs. der skal læses eller løses opgaver, dage hvor der ikke er undervisning. Der er undervisning på fremmødedagene i tidsrummet 9-15:00.

## Pris

Hvis du er ledig og har ret til at gøre brug af opkvalificerende uddannelse fra den regionale positivliste, kan du deltage uden omkostninger. Spørg i dit jobcenter om dine muligheder. Pris kr. 29.400,- eksklusive moms.

## Indhold på Kognitiv Mentoruddannelse:

**Kognitiv forståelse og metoder:** Du får indsigt og redskaber til at støtte Mentee i at forandre tænkningen, så den bliver mindre begrænsende og mere mentalt understøttende, nuanceret og fornuftsbetonet.

**Typeforståelse:** Mentees er forskellige og det kræver at du har stor forståelse for hvem du er og hvordan du interagerer med andre mennesker. Vi gennemgår Jungs opfattelse af arketyper som et værktøj til at kende egne foretrukne præferencer.

**Magt, roller og relationer:** Når du arbejder som mentor, er du ofte et mellemlid, der har en opgave om at opnå progression. Den rolle gør, at du ikke kan være neutral. Du har en mission med Mentee. Forstå din rolle.

**Kommunikation:** Vi arbejder med opfattelsesmønstre, ikke filtrer i vores kommunikation, der gør kommunikationen og repræsentationerne individuelle. Samtidig er det grundlaget i den kognitive tankeproces og en anerkendende tilgang i kommunikationen med Mentee.

**VUM - VoksenUdredningsMetode:** Ny metode som anvendes i mange kommuner for borgere på ressourceforløb, hvor der tilknyttedes mentor. Du lærer om de grundlæggende principper i VUM.

**Mentorkarusellen:** Et styringsværktøj til Mentor med henblik på valg af metoder, og planlægning af beskrivelsen af Mentees progression.

**Behov - Maslows:** Indsigt i et menneskes basale behov og forsvarsmekanismer er vigtig viden, når der arbejdes med udviklingsstrategier.

**Værdier** - Afklaring og forståelse for værdihierakier. Værdier er grundlaget for Mentees drivkraft/motivation. Afklar Mentees værdisæt og forstå hierakiets betydning ud fra en kognitiv tilgang.

**Positiv Psykologi:** Hvordan kan vi understøtte Mentees selvtillid og selv-værd med den kognitive tilgang i arbejdet som Mentor?

**Spilleregler og egenomsorg:** Behov for grænsesætning og egenomsorg er individuelt betinget. Det er dog vigtigt, at være tydelig i forventningsafstemningen med Mentee og have fokus på at passe på dig selv i arbejdet med sårbare borgere.

**Mestringsstrategier (Coping):** Sammen med repræsentationer, som er vores mentale fingeraftryk, hænger mestringsstrategier sammen med hvordan vi håndterer livets udfordringer.

**Nudging:** I nogle situationer har Mentee brug for "et skub", til selv at agere. Vi søger at opnå empowerment - at få Mentee til at mobilisere egne ressourcer.

**Coachingteknikker:** Med coachingværktøjer kan vi skabe indsigt og refleksion. Vi træner spørgeteknik og anvender Appreciative Inquiry.

**Diagnoser og mentoring:** Få viden og forståelse for psykiatriske diagnoser og adfærdsmønstre for at forstå det psykologiske tankespil.

**Rehabilitering og Recovery:** Du får viden om rehabiliteringsindsatsen, der kan fremme recoveryprocessen. Recovery værktøjet er en del af VUM.

**Status-, og progressionsrapporter:** I flere jobtyper som Mentor, skal du kunne dokumentere progression. Disse rapporter er opbygget systematisk og objektivt med det formål, at de kan anvendes til juridiske afgørelser i et rehabiliteringsteam.

**Lovgivning:** Du skal kende basal lovgivning med relevans for mentorforlaget.

**Supervision:** Er den professionelle faglige sparring, der udvikler dig i jobbet som Mentor. Du får viden om, at give god kollegial supervision eller faglig sparring.