



MIND  
INSTITUTE

# CERTIFICERINGSBEVIS

## MIND PERFORMANCE COACH

*Line Rygård Christiansen*

---

Har gennemført og bestået uddannelsen til  
MIND Performance Coach i marts 2025

Uddannelsen udspringer af Metakognitiv terapi, som er baseret på  
Adrians Wells forskning, viden om nedenstående teorier samt hvordan  
disse kan omsættes i praksis.

- |                             |                                                                |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1. Mind to Muscle Metoden   | 7. Motivationsteori                                            |
| 2. Self-Efficacy Theory     | 8. Flow-Theory                                                 |
| 3. Social Learning Theory   | 9. Hvordan teorierne kan kombineres<br>med metakognitiv terapi |
| 4. Goal Setting Theory      | 10. Hvordan MCT kan understøtte og<br>fremme performance       |
| 5. MIND Performance Metoden |                                                                |
| 6. SMARTE-mål               |                                                                |



---

**Charlotte Ander Ernsø**  
Metakognitiv terapeut & Fysioterapeut



---

**Malene Louise Aagaard Westermann**  
Metakognitiv terapeut & Cand. mag. psyk.sund