

Adr. Sofievej 5, 5. tv. • 2900 Hellerup
 Tlf.: +45 29 91 71 95
 E-mail: bech.morten.dk@gmail.com
 Web: www.bechmentality.dk



Fødselsdato: 18. Jan, 1984 (32 år)
 Gift, 1 barn. Født og opvokset på Bornholm

Profil: Når sundhed møder praksis – Selvstændig, udviklingsorienteret sundhedsprofil.

Mit omdrejningspunkt professionelt og frivilligt er at hjælpe mennesker og organisationer til sundere tilstande. Det er sket gennem forløb for grupper og individer, både fysisk og psykisk. Jeg brænder for at udvikle, bæredygtig menneskelig udvikling. Mine erfaringer fortæller mig at jeg er empatisk og god til at facilitere sundhed.

10 års praktisk erfaring som professionel sportsudøver.

5 års teoretisk erfaring fra Universitet – idræt og psykologi.

3 års fuldtidserfaring som underviser, sundhedskonsulent, foredragsholder og udvikler af kurser indenfor idræt, sundhed og psykologi.

Erhvervserfaring

- 2016 - ...** **Gæsteunderviser.** Metropolitan University College – Global Nutrition and Health (*nuværende*)
- Sundhedskoaching
 - Adfærdsændringer
- 2013 -2015** **Uddannelsesansvarlig – strategisk sundhedsfremme.** FitnessMind A/S
- Udvikling og afholdelse af innovative kurser:
 - Trivselsambassadør – Uddannet pædagoger i strategisk trivselsfremme på arbejdspladsen.
 - Sundhedsmanager – Uddannet ledige i strategisk sundhedsfremme.
 - Sundhedsledelse – Udviklet kursus i sundhedsledelse til private virksomheder.
 - **Resultat:** - 9 ud af 10 giver kurserne topkarakter
 - Kursister mødes stadig frivilligt
 - 100 % bestod og udarbejdede konkrete strategiske sundhedsfremme tiltag på egen respektive arbejdsplads.
- 2015 - ...** **BechMentality.** Ejer og grundlægger af nyopstartet virksomhed. www.bechmentality.dk (*nuværende*)
- Kurser i sundhedsfremme, stressforebyggelse.
 - Sundhedsvidenskabelig og sportspsykologisk tilgang.
- 2012 -2016** **Sportpsykologiske konsulent og coach.** Elite afdeling i HIF fodbold
- Coaching af Hvidovres unge elite atleter U17 og U19
 - Coaching og workshop til trænere
- 2013 -2014** **Underviser i Coaching.** Metropol - Global Nutrition and Health (GNH)
- Livsstilsforandringer og coaching
 - 40 internationalt studerende
- 2011- 2011** **Aqua Fitness instruktør.** For FOF.
- Underviste ældre alderen 45-85år i fysisk aktivitet i vand én gang om ugen i ét år.
- 2010 -2014** **Fysisk træner & rådgiver fodbold og håndbold,** på elite niveau
- Rådgivning, coaching, vejledning, undervisning, Hvidovre, Lyngby, HIK.
- 2004 -2014** **Semiprofessionel og professionel fodboldspiller.** 1. og 2. divisions klubber
- Teamsamarbejde, professionalisme, målrettet udvikling, glæde.

Uddannelse

- 2010-2012 Kandidat i idræt. Cand. Scient Idræt -Københavns Universitet, Center for Holdspil og Sundhed**
(Karakter: 12) (Kandidat i humanistisk samfundsvidenskabelig idrætsvidenskab)
- *Psykologiske processer: Mekanismer bag performance og motivation for individer og grupper.*
 - *Motivations-processer, læringsprocesser, idrættens funktion for social udvikling. Planlægning af interventioner og præstationsfremmende aspekter.*
 - *Speciale: Resilience, modstandskraft – "Atleter i modgang"*
- 2008-2012 Psykologi – Københavns Universitet**
- Social psykologi, Personligheds psykologi, Kognitiv psykologi, Biologisk- og neurologisk psykologi, Psykologiens genstand og historie (45 ECTS point)
- 2010-2012 European Master in Sport and Exercise Psychology, FEPSAC-European Federation of Sport**
(Karakter gnm.11,0. 60ECTS) *Psychology*
- Europæisk master i idrætspsykologi – var 1 af de 3 danskere der blev udvalgt til at deltage
 - 25 udvalgte europæiske studerende samlet på tværs af grænser om tværkulturel idrætspsykologi.
- 2011 Udvekslings program. Fokus: "Talent Udvikling". Portugal-Lisbon, Faculdade de Motricidade Humana – UTL.**
(Karakter: 12)
- Resilience, Mental Toughness, Udvikling, Talenter
 - Udvekslingsopholdet var et selvstændigt projekt under supervision af Professor Sidonio Serpa, International præsident for ISSP (International Society of Sport Psychology).
- 2006-2009 Bachelor i idræt med tilvalg i udvalgte kurser på psykologi – Københavns Universitet**
(Karakter: 10) *Psykologiske, fysiologiske og sociologiske perspektiver af menneskers adfærd.*
- *Bachelor projekt: Meningsdannelsens betydning for individers idrætsdeltagelse.*

Relevant videreuddannelse

- 2012 Proceskonsulent og Coaching** ved Institut for ledelse og forvaltning og Villa Venire
- Diplom uddannelse i facilitering og ledelse i virksomheder og organisationer.
- 2012 Certificering i personlighedstest** ved Copenhagen Coaching Center
- The Big Five, den mest anerkendte personlighedstest i arbejdsreleteret kontekst.
 - 360° analyse.
 - Intelligens test (g-faktor).
- 2008-2015 Coaching foredragsrækker.** Ansvarlig: Prof. Reinhard Stelter
- Individuel coaching.
 - *Gruppecoaching – narrativ samskabende teori og praksis i et forskningsperspektiv.*
 - *Coachingsamtalens egenart.*
 - *Positiv psykologi coaching.*
- 2005 Coaching kursus** udstedt af Making a Difference A/S (*I dag kendt under: jansargentlarsen.dk*)
Kurset bestod af gennemgang af følgende bøger med praktiske øvelser undervejs:
- "Good to Great" & "Skabt til succes" - v/ James C. Collins.
 - "Syv Gode Vaner" - v/ Steven Covey.
 - "Unlimited Power" – v/ Tony Robbins.
 - "The Present" & "Hvem har flyttet min ost – v/ Spencer Johnson.
 - "Coaching" – v/ Sofia Manning

Frivilligt arbejde og tillidshverv

- 2014-...** **Bestyrelsesformand BVM (Byens Valgmenighed)**
- *Byens valgmenighed er relativ stor kirke i det indre København. Kirken er en del af den danske folkekirke og rummer ca. 200-300 gengangere.*
- 2013** **Fodboldskole i Indien**
- *Gennem en kontakt i Indien blev jeg inviteret til Indien for at starte en fodboldskole op for fattige børn i Bangalore. Den blev afholdt September 2013 og en gentagelse håbes på.*
- 2011** **Frivillig instruktør I Portugal, Lissabon**
- *Underviste socialt udsatte ældre i fysisk aktivitet i Lissabon.*
- 2010-2012** **Opstartet løbeklub- Runners High**
- *Opstartede en løbeklub med henblik på at forbedre uerfarne og erfarne løbere løbeoplevelse (1 gang om ugen i 1½ år).*
- 2009-2010** **Jordomrejse i 9 måneder**
- *Jordomrejse på 9 måneder gennem Central Amerika, Syd Amerika, USA, New Zealand, Australien & Thailand.*
- 2009** **Volontør på børnehjem i Honduras**
- *Ophold på 1 måned i børnehjem med 25 børn der alle havde til fælles at være uønsket af deres forældre.*

Sprog

- **Dansk:** Perfekt talende og skrivende.
- **Engelsk:** Flydende i skrift og tale.
- **Tysk:** Begynder niveau.
- **Portugisisk:** Begynder niveau.
- **Spansk:** Begynder niveau.

IT

Outlook, Word, Powerpoint, Excel: Erfaren.

Andet

Har kørekort og bil.

Personlig profil

Hjælper børnehjem i indien og mennesker der har det svært i Danmark. Finder glæde i at give og dele ud af det liv jeg finder i livet.

Kreativ, innovativ og nytænkende. Tager imod en udfordring når jeg møder en der har værdi. Har et brændende ønske om at hjælpe mennesker og arbejdspladser til endnu sundere forhold.

*Referencer gives selvfølgelig efter ønske.