

## NYHEDSBREV 2/2023

### 1. Lidt fra Generalforsamlingen og vores medlemsmøde.

Generalforsamling og medlemsmøde blev vel gennemført med et godt fremmøde. Bestyrelsen takker alle for et godt humør og højt engagementet.

Efter generalforsamlingen byder vi velkommen til 3 nye medlemmer i bestyrelsen. Det er:

1. **Jonas Nielsen** der blev valgt som ny kasserer
2. **Benedikte Hays** bestyrelsesmedlem, med en masse teknisk erfaring og lyst til at BDMT får gang i vores LinkedIn side.
3. **Vivian Korsgaard** suppleant, men er allerede aktiv og hjælper med at hverve nye medlemmer.

Referatet kan læses på vores hjemmeside [bdmt.dk](http://bdmt.dk)

**Til medlemsmødet** havde vi inviteret mentaltræner og hjerneforsker, Lars Fomsgaard. Han var inspirerende og hans indlæg gav anledning til refleksion. Det var interessant at høre, hvordan han anvender mentaltræning på et mere bevist plan end os i BDMT – selvom han tager udgangspunkt i de samme emner og begreber. Med baggrund i den anderledes form for mentaltræning var der flere der gav udtryk for at de kunne se, at de kunne anvende nogle af de tilgange og metoder som Lars anskueliggjorde i hans indlæg.



**Efter Lars Fomsgaard indlæg** var der tid til en snak om hvilke fordele der var ed at være medlem af BDMT. Der var bred enighed om, at bestyrelsen godt kunne være lidt mere proaktiv i at finde gode "medlemsfordele".

**Efterfølgende har vi modtaget et rigtig godt tilbud på en sundhedsforsikring fra Gjensidige.** Det er målrettet til BDMT medlemmer der har et CVR nummer. *Læs mere om tilbuddet og hvad sundhedsforsikringen dækker i vedhæftede filer.*

Derudover tilbyder BDMT fremover følgende:

- 25 % på den nye APP fra Empowermind Mentaltræning Pro på Apple Appstore eller i Google Play Butik.
- Bruge BDMT hjemmeside til reklame.

Bestyrelsen arbejder med at skabe flere medlemsfordele – så følg med i de næste nyhedsbreve.

2. **Podcast MENTAL MANDAG. Lyt til den på vores hjemmeside**  
<https://bdmt.dk/podcast>



Hver måned inviterer Mitzi Svenstrup et medlem i studiet til et interview om lige præcis deres syn, erfaringer og ønsker for **Mentaltræning**. Hvert medlem får deres helt eget podcastafsnit, og vi forventer derfor en alsidige og inspirerende programrække, rettet til medlemmerne men lige så meget til alle der kan have gavn af bla. mere ro, øget fokus, bedre søvn, øget selvtillid og selvværd - i det hele taget, en øget grad af målindfrielse og trivsel.

Den sidste nye podcast har overskriften:

"Kan mentaltræning i skolen resultere i bedre trivsel og højere karakter?"

Det er Jesper Krone fra Krone Performance er ikke i tvivl. Mentaltræning kan gøre en kæmpe forskel. Han arbejder til dagligt med coaching og mentaltræning af elever i skolen, og de rykker sig markant på både fagligheden og trivslen. Det er ofte begrænsende overbevisninger, som står i vejen for elevernes udvikling og formåen, og når de bliver fjernet, vil eleverne opleve signifikante forbedringer og ofte på ganske kort tid. Krone Performance arbejder med forskellige tiltag, blandt andet med et eksamenskursus, som har vist at være en stor succes. Samtlige deltagere har haft et markant positivt udviklingsforløb.

En podcast der er værd at reflekterer lidt over....Det tager ca. 30 min.

Mitzi ønsker at få kontakt med andre, der kan fortælle om hvordan de bruger mentaltræning - eller hvad mentaltræning har betydet for dig!

### **3. Betaling af medlemskontingent på mobile pay.**

Det er nu muligt at betale sit kontingent via Mobile Pay på nummer **15 52 99** (BDMT)  
Det er **meget vigtigt at du tilføjer navn og fakturanummer i kommentarfeltet.**

På vegne af bestyrelsen

**Jeannette Korreborg**  
næstformand