Rum Til Livet coachuddannelsen

En uddannelse med fokus på ydre og indre oprydning.

Hvem er du?

- Du er fascineret af oprydning. Måske har du altid nydt at rydde op. Måske har du først fornyligt mærket oprydningens utallige gevinster og positive effekt på din energi og dit liv
- Du er nysgerrig på, hvad oprydning - ydre og indre - ellers kan gøre for dig.
- Du står et sted, hvor der skal ske noget nyt. Du har lyst til - måske endda brug for - at skabe et positivt skift i dit liv.
- Du ønsker at skabe en hverdag med mere tid og rum til dig selv og overskud til dine kære
- Du har en drøm om at hjælpe andre med oprydning.

Hvorfor blive Rum til livet coach?

Der er brug for dig! Oprydning er populært som aldrig før. Tv-programmer, minimalismebølger og behovet for at tænke bæredygtigt har fået os til at opdage, at oprydning er vigtigt og powerfuldt, og mange søger professionel hjælp.

Oprydning kan bruges i mange sammenhænge. Du får et stærkt fagligt fundament for at starte eller videreudvikle din egen oprydningsvirksomhed. Du kan vælge at arbejde udelukkende med oprydning eller kombinere det med andre kompetencer, du har.

Giv dig selv en gave, du kan bruge resten af livet. Under uddannelsen gennemgår du en oprydningsproces ydre og indre. Du skaber rum til dig på dit livs vigtigste områder, og det får betydning både for dig selv, dine nære relationer og dine fremtidige kunder.

"Jeg var naiv... da jeg åbnede min virksomhed i 2018.
Jeg troede jo bare, jeg skulle hjælpe mennesker med at rydde op...
Det viste sig, at der var meget mere i det.
Vaner, barndomsmønstre, selvværd, mindset, motivation og skam.
Hele vores liv er i spil, når vi rydder op.
Og de fleste af os har mindst et område i vores hjem, der er både udfordrende og sårbart at tage fat på.

Derfor er der brug for mennesker, der er gode til at hjælpe andre mennesker med at deale med rodet."

Sanne Severinsen
Founder af Rum til livet, forfatter og coach

Oprydning er ikke kun en fysisk handling, der giver os ydre resultater

- Oprydning skaber ro og overblik både i vores hjem samt vores indre og ydre liv.
- Oprydning løfter energien i og omkring os.
- Oprydning er en praktisk måde at få blik for egne uhensigtsmæssige mønstre og vaner.
- Oprydning gør processer og udvikling, som normalt er usynligt for øjet, konkret og håndgribeligt.
- Oprydning hjælper os med at slippe fortiden og sætter os fri til livet nu.

Vi kan ikke undgå at påvirke vores sind og liv positivt, når vi rydder op. Effekten af den fysiske handling rækker længere, end øjet kan se, og derfor skaber du stor værdi for mennesker, når du hjælper dem med deres oprydning.

Jeg har igen og igen haft klienter og studerende, der har fortalt, hvordan de i årevis har gået i terapi og afprøvet diverse behandlingsformer uden de ønskede resultater. Efter kort tid i et forløb hos mig, fortæller de uafhængigt af hinanden, hvordan det at begynde at rydde op, pludselig har hjulpet dem mere end noget andet, de nogensinde har prøvet.

Uddannelsens moduler

Uddannelsen er til dig. der for alvor vil skabe rum til livet – for dig og for andre.
De 5 onlinemoduler frigives måned for måned.
Derudover får du 1:1 coaching og mentoring under hele din uddannelse.

1 Dit hjem - dit liv

Frigives 2. marts 2026

Rods årsager og løsninger
9 forskellige typer af oprydning
Psykologien bag rod og oprydning
Oprydningsmindset og -lyst
Familiemønstre der går i arv
Tings energi
Hjemmets energi
Symbolsk oprydning
Købestop som redskab til selvindsigt

2 Giv slip

Frigives 30. marts 2026

Årsager til at vi holder fast
Kunsten at give slip
Hemmelighed i fejlkøb
Selvkærlighed og selvværd som fundament
At give ting en plads
Sammenhænge mellem oprydning og selvudvikling

Skriftlig opgave om din egen proces afleveres den 26. april 2026
(Første del af certificeringen)

3 At hjælpe andre

Frigives 27. april 2026

Professionel hjælp til oprydning
Oprydningshjulet
Menneskers ønsker, mål og drømme
Parforhold og oprydning
Børn og oprydning
Dig som coach
At skabe tillid og tryghed
Sessioner der skaber værdi
Casestudier

4 At rykke et menneske

Frigives 25. maj 2026

Skams betydning og hvordan du tackler skam
Ydre motivation versus indre
Ændring og justering af vaner
At møde klientens behov og drømme
Visualisering som metode
At stille de rigtige spørgsmål
Fælder du skal undgå
Casestudier

5

Din fremtid

Frigives 24. juni 2026

Dine mål og drømme
Opdag dine skygger
Farvel til pleaserrolle og perfektionisme
Find og styrk dit mod
Sådan står du stærkt som coach

Mundtlig certificering den 23. juni 2026
Obs. Modul 5 er ikke grundlag for certificeringen

Coaching og mentoring

Du får:
1:1 coachingsessions med Sanne under hele uddannelsen
- online eller på hendes kontor i København (du vælger)
Ugentlig WhatsApp sparring - hvor Sanne tjekker ind med dig, og du kan stille alle dine spørgsmål

Sammen skaber vi rum til livet
og fundamentet for din fremtid.

Når du er uddannet Rum til livet coach

- Står du stærkt i dig selv og ser på dig selv med større rummelighed, forståelse og kærlige øjne – du mærker, at du er helt, som du skal være
- Har du lært dig selv at kende på et dybere plan og skabt rum til dig på dit livs vigtigste områder – en følelse af, at alting lander på sin rette hylde
- Har du et stærkt fagligt fundament af viden, metoder og redskaber til at hjælpe dig selv og andre med at skabe rum til livet
- Står du sikkert i din rolle som Rum til livet coach for andre. Du føler dig som ekspert og kan formidle din nye viden på en let og forståelig måde
- Skaber du let en tillidsfuld relation til mennesker og sætter rammen for et trygt forløb – telefonisk, online og i menneskers hjem
- Mestrer du grundlæggende coachende værktøjer til at sætte/opnå mål, justere vaner, arbejde med overbevisninger og opløse uhensigtsmæssige mønstre
- Stiller du spørgsmål, der skaber refleksion og dybe indsigter hos mennesker
- Ved du, hvordan du kommer i gang med din virksomhed.

Læs her, hvorfor andre har valgt uddannelsen:

Laura:
"Jeg valgte uddannelsen, fordi jeg gerne vil have et nemt og nydelsesfyldt liv - og det får jeg bedst ved at kombinere det, jeg elsker med det, jeg er god til: At rydde op! Og så elsker jeg bare dit univers, Sanne."

Mette:
"Det har ligget som et frø til spiring i flere år. Jeg læste en artikel på Politiken.dk, så fandt jeg din uddannelse - ét voila - jeg tilmeldte mig."

Lene:
"Jeg ville gøre noget godt for mig selv og min familie. Jeg har brug for at få styr på 20 års fysisk rod, men har også brug for mental oprydning."

Tina:
"Jeg valgte uddannelsen, fordi jeg synes, du har nogle gode indsigter og værktøjer, som jeg kan se virker for mig i mit liv. Det er så givende. Det vil jeg gerne udforske nærmere og på sigt give videre til andre."

Nadia:
"Lysten til at lære at gøre oprydning til en leg. Behovet for at få ryddet ud i personlige ting. Min drøm og ambition om at kombinere denne uddannelse med min indretningsarkitekt og dermed lave mit eget firma fik mig til at tilmelde mig."

Birgitte:
"Jeg tilmeldte mig uddannelsen, fordi jeg gerne vil hjælpe andre med at skabe orden i deres liv."

Rum til livet coachuddannelsen

Alt dette får du:

- 5 modulers onlineundervisning du kan se, når det passer dig
- 8 coachingsessioner med Sanne Severinsen á 60 minutter
- 1 ekstra coachingsession 2 måneder efter endt uddannelse
- Ugentlig WhatsApp sparring
- Medstuderende at dele rejsen med
- Manual med al viden, redskaber, metoder og øvelser
- Evighedsadgang til alt materiale
- Goodiebag sendes med posten inden uddannelsesstart
- Certificering og certifikat

Dine medstuderende:

I mødes online, telefonisk eller live - som I ønsker det.
I dine medstuderende vil du finde:

- spejling, støtte og inspiration
- andre mennesker, som også vil skabe rum til livet og en ny levevej
- masser mulighed for refleksioner og indsigter

Af Sanne får I træningsopgaver, I skal løse sammen, som sikrer, at I får al jeres nye viden og metoderne godt ind under huden.

"Sanne er en rigtig god underviser, og jeg var tryg hele vejen igennem, fordi jeg vidste, hun havde overblikket og en hel masse dejlig viden og læring til os. Jeg er blevet rustet til at tro på mig selv, og jeg bærer mig selv og mine drømme med stolthed. Jeg er meget taknemlig for, at jeg tog skridtet og købte uddannelsen."
-Pernille

"At tage uddannelsen er det bedste jeg har gjort i mit voksenliv. Et fantastisk forløb med en yderst professionel og dygtig underviser. Jeg har lært mere, end jeg overhovedet kunne forvente. For hver undervisningsdag blev jeg en bedre udgave af mig selv."
-Trine

Din investering i dig selv og din fremtid

39.997 ex. moms

Kan betales i 5 eller 10 rater mod et administrationsgebyr på 1000 kr.

”Jeg er blevet mere glad og selvsikker. Jeg har fået et dybdegående kendskab til en masse teorier om oprydning, og hvordan jeg kan gribe det an hos klienter. Jeg har fået styrket min passion for at hjælpe andre mennesker gennem oprydning. En veltilrettelagt uddannelse!”
-Anne Kathrine

Vil du være Rum til livet coach?

Tilmeld dig uddannelsen:
Send en mail til info@sanneseverinsen.dk

Book en gratis uforpligtende afklaringssamtale:
Find direkte link til min kalender på
www.sanneseverinsen.dk/uddannelse
eller send mig en mail.

Jeg glæder mig til at høre fra dig!