

Mere om Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi

Hvad kan man bruge kurset til?

Digitalt grundkursus i Belastningspsykologi kan bruges:

- til intern undervisning eller faglige dage/temadage for hele afdeling, ledergrupper, TRIO-grupper eller for arbejdsmiljøorganisationen.
- som fælles udgangspunkt i forbindelse med en særlig indsats i forhold til fx sygefravær, samarbejde eller trivsel og arbejdsglæde.
- som del af introduktionsprogrammet til nye medarbejdere og ledere.

Hvilke undervisningsmodeller er mulige?

Kursets opbygning i moduler gør det fleksibelt og lægger op til forskellige former for kompetenceudvikling:

Gruppe-modellen: En model, hvor man som gruppe tager kurset sammen og undervejs reflekterer med hinanden over modulernes indhold. Kurset kan ledes af en tovholder – f.eks. en leder, sjakbajs, arbejdsmiljørepræsentant eller af en intern arbejdsmiljøkonsulent.

Duo-modellen: En du-og-jeg-model, hvor man tager kurset sammen med en kollega, eller for lederes vedkommende sammen med en ligestillet leder. Du-og-jeg-modellen kan også bruges af praktikanter/praktikvejledere, mentees/mentorer eller af nyansatte og deres introansvarlige eller ledere.

Selvstudie-modellen: En model, hvor kursisten – den enkelte medarbejder eller leder – gennemfører kurset og undervejs gør noter i arbejdsarket til eget brug.

Hvordan er kurset opbygget og hvor lang tid tager det?

Kurset består i to dele: et grundkursus på 8 moduler for alle i organisationen og en overbygning på 2 moduler målrettet ledere og fagfolk, der arbejder med ledelse.

Hvert modul består af en lille film, der slutter med en refleksionsøvelse og der lægges op til, at kursisten gør noter i det tilhørende opgaveark. Herefter opfordres kursisterne til at tale med hinanden om egne erfaringer med emnet.

Kurset kan gennemføres som enten onlineundervisning eller gennem fysisk fremmøde. Modulernes spilletid varierer fra emne til emne, men ligger typisk på mellem 6 og 8 minutter. Kursets rene spilletid er samlet på 85 minutter. Kursets varighed vil afhænge af, hvor lang tid man sætter af til refleksion.

Hvad er kursuspakkens indhold?

Kursuspakken består i:

- Adgang til de 8 moduler på Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi
- Adgang til de 2 moduler på Overbygning til Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi
- Arbejdsark (pdf), der skal printes og udleveres til deltagerne
- Rød-Grøn-Blå modellen (pdf)
- Moduloversigt med forslag til forskellige lektionsplaner

Hvordan bliver kurset leveret?

Kursusmaterialet bliver leveret elektronisk og gennem et link, der giver enheden/afdelingen adgang til materialet. Denne adgang er 'personlig' for den enkelte enhed/afdeling og må ikke deles med andre.