ÉT MODUL AD GANGEN

Kursusprogram for Digitalt Grundkursus i Psykosocial Forebyggelse

digitalt grundkursus i
PSYKOSOCIAL FOREBYGGELSE

Program – Modul 1 (afsæt en time – kursets samlede varighed: 5 x 1 time – gentages 5 gange over en valgfri periode)

1 **10 min.**

Velkomst og kort introduktion til hele forløbet

10 min.

Se **Modul 1** i plenum og gør noter på arbejdsarket

25 min.

Refleksionsøvelse
Gruppearbejde om dagens modul i mindre grupper



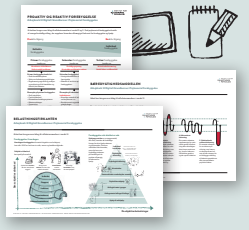
15 min.

Opsamling i plenum og hvornår mødes vi igen ...

Program – Modul 2-4 (afsæt en time og overvej om I vil understøtte refleksionsøvelserne med de supplerende arbejdsark)

2-4 **10 min.**

Gense **forrige modul**
• Hvilke noter gjorde I sidst ved refleksionsøvelsen?



10 min.

Refleksion i plenum
• Hvordan har I siden sidst brugt modulet?
• Hvordan kan I bruge det fremover?

10 min.

Se **dagens modul** i plenum og gør noter på arbejdsarket

20 min.

Refleksionsøvelse
Gruppearbejde om dagens emne i mindre grupper



10 min.

Opsamling i plenum og hvornår mødes vi igen til næste modul, der i øvrigt handler om ...

TIP Udskriv evt. eksemplarer af arbejdsarkene

- *Proaktiv og Reaktiv Forebyggelse* til at understøtte refleksionsøvelsen i Modul 2.
- *Bæredygtighedsmodellen* til at understøtte refleksionsøvelsen i Modul 3.
- *Belastningsfirkanten* til at understøtte refleksionsøvelsen i Modul 4.

I kan med fordel også drøfte, hvordan I vil planlægge processen med det/de andre grundkurser, I har adgang til.

Program – Modul 5 (afsæt en time)

5 **10 min.**

Gense **Modul 4**
• Hvilke noter gjorde I sidst ved refleksionsøvelsen?

10 min.

Refleksion i plenum
• Hvordan har I siden sidst brugt modulet?
• Hvordan kan I bruge det fremover?

10 min.

Se **Modul 5** i plenum og gør noter på arbejdsarket

10 min.

Refleksionsøvelse
Gruppearbejde om dagens modul i mindre grupper



TIP Brug evt. arbejdsarket *Proaktiv og Reaktiv Forebyggelse* til at understøtte refleksionsøvelsen i Modul 5.

10 min.

Opsamling i plenum

10 min.

Vejen videre – snak om hvilken læring, I hver især har fået fra kurset, og aftal hvordan I vil arbejde med det psykosociale arbejdsmiljø fremadrettet.

TILLYKKE
I har nu gennemført
Digitalt Grundkursus i Psykosocial Forebyggelse



INSTITUT FOR BELASTNINGS PSYKOLOGI
WWW. BELASTNINGSPSYKOLOGI.DK