

Fem gode grunde til at vælge Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi

1. Kurset skaber et solidt fundament af belastningspsykologisk viden, som den lokale forebyggelse dernæst kan bygges ovenpå
 - Let tilgængelig og let forståelig viden, som hurtig kan tilegnes af alle på arbejdspladsen
 - Viden om, hvilke hændelser og forhold ved håndteringen, der potentielt belaster
 - Viden om faresignaler på både individ og gruppeniveau
 - Viden om de psykologiske barrierer, der skal håndteres for at opnå en god strategisk forebyggelse
2. Kurset tilbyder en helhedsorienteret og kollektiv forebyggelse ved at pege på konkrete strategier, principper og værktøjer
 - Individniveauet – hvad kan den enkelte ansatte gøre?
 - Gruppeniveauet – hvad kan man som kollega gøre?
 - Lederniveauet – hvad kan man som ledelse gøre?
 - Organisationsniveauet – hvad kan man som virksomhed gøre?
 - Kurset er pædagogisk konsistent og tilbyder ens læring til alle i organisationen
 - Kurset giver et fælles sprog i form af modeller, metaforer og begreber
3. Kurset er fleksibelt og kan skræddersyes efter behov
 - Kurset kan gennemføres som både enkeltperson, i makkerpar eller som gruppe
 - Kurset kan gennemføres som både online og offline undervisning
 - Modulopbygningen gør det muligt at planlægge præcis det forløb, der passer bedst til den enkelte gruppe eller afsnit
4. Kurset er baseret på hjælp til selvhjælp
 - Kurset er et gør-det-selv-kursus
 - Organisationerne kan trække på egne interne ressourcer gennem brug af tovholdere og lodser
 - Man kan forstærke læringen ved at gense modulerne flere gange, så der bygges bro til den konkrete praksis

5. Kurset kommer omkring de belastningspsykologiske områder, som Arbejdstilsynets har fokus på, når de kommer på besøg

- Risiko for vold og trusler i og udenfor arbejdstiden
- Forekomst af høje følelsesmæssige krav
- Psykisk førstehjælp ved særlig risiko for traumatiske hændelser