INSTITUT FOR BELASTNINGS PSYKOLOGI

MODULOVERSIGT

til Digitalt Grundkursus i Psykologisk Tryghed

MODUL 1-10 OG MASTERCLASS

digitalt grundkursus i

PSYKOLOGISK TRYGHED



MODUL 1

OM KURSETS MÅLGRUPPER, OVERORDNEDE FORMÅL OG KOGNITIVE BIAS

- Behovet for psykologisk tryghed
- Kursets målgrupper
- Det helt centrale spørgsmål
- Forskellige kognitive stile
- Kursets overordnede formål
- Om mod og moderat risikotagning
- Kognitive bias
- Refleksionsøvelse – om nysgerrighed

Ca. 14 min.

MODUL 2

OM TRYGGE MILJØER OG PSYKOLOGISK TRYGHED

- Hvad er tryghed?
- Hvad kendetegner et trygt miljø?
- Hvad er psykologisk tryghed?
- En lille ballonleg
- Refleksionsøvelse – om gode puf

Ca. 5 min.

MODUL 3

HVAD PSYKOLOGISK TRYGHED *IKKE* ER – KLASSISKE MISFORSTÅELSER

- Hygge, venlighed og applauser
- Begrebet tillid og blind tillid
- At sige præcis, hvad man har lyst til
- En whistleblowerordning
- At man må falde af på den
- Garanti for ikke at blive fyret
- Målet i sig selv eller i sig selv nok
- Det egentlige formål: kvalitet og mening
- Refleksionsøvelse – om mening

Ca. 11 min.

MODUL 4

OM LEDERENS ROLLE PÅ HOLDET OG LEDERVÆRDIER

- Lederens rolle på holdet
- Lederen som rollemodel
- Lederværdier
- Lederens opgaver og handlemuligheder
- Refleksionsøvelse – om tryg ledelse

Ca. 9 min.

MODUL 5

OM STØTTENDE ARBEJDSGRUPPER

- Psykologisk tryghed er en holdsport
- Den psykologisk utrygge gruppe
- Den psykologisk trygge gruppe
- Den støttende arbejdsgruppe
- Refleksionsøvelse – om støttende arbejdsgrupper

Ca. 5 min.

MODUL 6

OM FRYGTEN FOR, HVAD ANDRE TÆNKER OG OM FEJL OG LÆRING

- Impression Management – indtrykshåndtering
- Standardfrygtscenarier og reaktioner
- Lærerige succeser
- Lærerige maveplaskere
- Forebyggelige fejl
- Komplekse fejl
- Second Victims
- Intelligente fejl
- Pseudofejl
- Held og uheld i et hændelsesforløb
- Refleksionsøvelse – om fejl

Ca. 12 min.

MODUL 7

OM FRYGT OG DEN TREDELTE HJERNE

- Er en lille dosis frygt produktivt?
- Den tredelte hjerne
  - Reptilhjernen
  - Pattedyrshjernen
  - Menneskehjernen
- Det taktiske åndedræt
- Sammenhængen mellem kvalitet og trivsel og helbred
- Refleksionsøvelse – om hurtig ro

Ca. 7 min.

MODUL 8

DEN USYNLIGE MAGT OG DRILSKE BIAS

- Gruppekonformitet og gruppepres
- Autoriteters magt
- Bekræftelsesbiasen
- Socialt bevis
- Selvovervurderingsbiasen
- Sunkne omkostninger-biasen
- Etisk udviskning
- Tilskuereffekten
- Bevidsthed om den usynlige magt
- Refleksionsøvelse – om at modstå gruppepres

Ca. 11 min.

© BILAG TIL DIGITALT GRUNDKURSUS I PSYKOLOGISK TRYGHED. WWW. BELASTNINGSPSYKOLOGI.DK

INSTITUT FOR BELASTNINGS PSYKOLOGI

MODULOVERSIGT

til Digitalt Grundkursus i Psykologisk Tryghed

MODUL 9

PSYKOLOGISK TRYGHED FOR ANSATTE I ET PSYKISK KRÆVENDE JOB

- En uheldig lose/lose-situation
- Risikoen for magtmisbrug
- Risikoen for mental slagside
- Fejlagtige og naive myter
- Breaking points
- Støttende arbejdsgrupper
- Refleksionsøvelse – mere kollegastøtte

Ca. 7 min.

MODUL 10

ØVELSER, MINIWORKSHOPS OG IDEER TIL NY HVERDAGSPRAKSIS

- Miniworkshops
- Ideer til ny hverdagspraksis

Ca. 21 min.

MASTERCLASS

MASTERCLASS

6 SMÅ SEKVENSER TIL VIDERE FORDYBELSE

- Det værste og det bedste
- Tavshedens psykologi
- Om at komme med forslag
- Har vi tid til al den tryghed
- Vagusnerven – tryghedens neurologi
- Som at se på solen

Ca. 12 min.

TIL GENNEMSYN / FOR REVIEW