DEN HALVE KURSDAG

Kursprogram for Digitalt Grunnkurs i Psykososial Forebygging

digitalt grunnkurs i
PSYKOSOSIAL FOREBYGGING

Program (varighet ca. 3,5 timer)

DATO: _____

10 min.

Velkommen og presentasjon av dagens program

10 min.

1 **25 min.**

Se **Modul 1** i plenum og gjør notater på arbeidsarket

10 min.

Reflekter i mindre grupper

15 min.

2 **30 min.**

Se **Modul 2** i plenum og gjør notater på arbeidsarket

10 min.

Reflekter i mindre grupper

20 min.

TIPS Bruk ev. arbeidsarket *Proaktiv og Reaktiv Forebygging* til å understøtte refleksjonsøvelsen i Modul 2.



15 min.

Oppsummering i plenum Modul 1-2

15 min.

15 min.

Pause

15 min.

3 **30 min.**

Se **Modul 3** i plenum og gjør notater på arbeidsarket

10 min.

Reflekter i mindre grupper

20 min.

TIPS Bruk ev. arbeidsarket *Bærekraftsmodellen* til å understøtte refleksjonsøvelsen i Modul 3.



4 **25 min.**

Se **Modul 4** i plenum og gjør notater på arbeidsarket

10 min.

Reflekter i mindre grupper

15 min.

TIPS Bruk ev. arbeidsarket *Belastningsfirkanten* til å understøtte refleksjonsøvelsen i Modul 4.



15 min.

Oppsummering i plenum Modul 3-4

15 min.

5 **30 min.**

Se **Modul 5** i plenum og gjør notater på arbeidsarket

10 min.

Reflekter i mindre grupper

20 min.

TIPS Bruk ev. arbeidsarket *Proaktiv og Reaktiv Forebygging* til å understøtte refleksjonsøvelsen i Modul 2.



10 min.

Avrunding og veien videre
Brug de sidste 10 minutter på å runde av og avtal hvordan dere vil bruke dagens læring i det videre arbeidet med psykososial forebygging i organisasjonen.

10 min.

Dere kan med fordel også drøfte hvordan dere vil tilpasse prosessen med det/de andre grunnkurs dere har tilgang.



Ønsker dere å bruke kurset som supplerende arbeidsmiljøutdannelse? Da kan dere vurdere om dere vil utvide den halve dagen til en hel, halvannen eller to dager ved å føye til moduler fra øvrige grunnkurs dere har tilgang til.

Oppsummering
- Eksempler fra hverdagen?
- Hvordan kan det brukes i praksis?

GRATULERER!
Dere har nå gjennomført Digitalt Grunnkurs i Psykososial Forebygging



TIL VURDERING / FOR REVIEW