

FAQ – Grundkursus i Belastningspsykologi

Hvorfor vælge kurset?

Kurset skaber et godt fundament af belastningspsykologisk viden, som er let tilgængelig og let forståelig og derfor hurtig kan tilegnes af alle på arbejdspladsen.

Det er både viden om, hvilke hændelser og forhold ved håndteringen, der potentielt belaster, hvilke faresignaler man skal være opmærksom på og hvilke psykologiske barrierer, der skal håndteres for at opnå en god strategisk forebyggelse.

Kurset tilbyder en helhedsorienteret og kollektiv forebyggelse ved at pege på konkrete handlemuligheder til både den enkelte ansatte, til kollegerne, til lederne og til organisationen.

Kurset giver et fælles sprog i form af modeller, metaforer og begreber og er pædagogisk konsistent ved at tilbyde ens læring til alle i organisationen.

I hvilken sammenhæng kan kurset bruges?

Kurset kan bruges:

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

Er kurset relevant for os?

Kurset er relevant for alle ansatte, der har et psykisk krævende job, dvs.:

- job, hvor de ansatte bliver konfronteret med ulykker, trusler, traumer, overgreb, død eller andre voldsomme begivenheder.
- job, hvor de ansatte skal håndtere høje følelsesmæssige krav.

- job, hvor de ansatte er i risiko for at blive udsat for vold og trusler.

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.

Hvordan bliver kurset leveret?

Kursuspakken består i:

- Adgang til de 8 videomoduler på Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi.
- Adgang til de 2 videomoduler på Overbygning til Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi.
- Moduloversigt (pdf), der kan printes og udleveres til deltagerne.
- Arbejdsark (pdf), der skal printes og udleveres til deltagerne.
- Rød-Grøn-Blå modellen (pdf), der kan printes og udleveres til deltagerne.
- Ekstramateriale (pdf) – Fiskerbænken, IGLOU-arbejdsark samt to måleredskaber for trivsel (WHO-5 & ProQOL), som man kan arbejde med undervejs i gennemgangen af kurset eller som opfølgning til kurset efter gennemførelse.

Hvordan bliver materialet leveret?

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

Hvilke undervisningsmodeller er mulige?

Kursets opbygning i moduler gør det meget 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 ledes 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.

*Det skal bemærkes, at kurset kun sælges til virksomheder og i et antal af mindst ti licenser.

Hvorfor skal vi vælge et gør-det-selv-kursus?

Gør-det-selv-princippet aktiverer organisationens egne ressourcer og gør det let at skræddersy kurset til de lokale forhold.

Når kurset faciliteres af egne ansatte, styrker det automatisk ejerskabet, hvilket ofte gør implementeringen lettere.

Hertil kommer at man sparrer udgiften til en ekstern konsulent.

Hvordan passer kurset med kravene i arbejdsmiljølovgivningen?

Kurset arbejder efter principper, der lever op til de krav, der stilles til forebyggelse i [Bekendtgørelsen om Psykisk Arbejds miljø](#). Principper som virksomheder er forpligtiget til at kende og anvende i deres forebyggende arbejde, og som Arbejdstilsynet anvender i deres vurdering af det psykiske arbejdsmiljø på tilsyn.