

PRESSEMEDDELELSE

NOVEMBER 2022

Tør I sige, hvad I mener og tale om jeres fejl? – Tør I lade være?

NYT DIGITALT KURSUS fra stifteren
af Institut for Belastningspsykologi

Digitalt Grundkursus i Psykologisk Tryghed fra et belastningspsykologisk ståsted er et hjælp-til-selvhjælp onlinekursus for arbejdspladser, der ønsker at få det fulde udbytte af alles evner og talenter, så man sammen kan skabe så gode resultater som overhovedet muligt.

Digitalt Grundkursus i Psykologisk Tryghed giver gennem små tegnefilm og på en sjov, lettilgængelig og letforståelig måde et solidt fundament af viden om psykologisk tryghed. Kurset berører emner som gruppekonformitet, følelsers funktion, kognitive bias, det værste og det bedste, den tredelte hjerne og værdien af lærerige maveplaskere. Der er også et særskilt modul om, hvad ledere kan gøre for at skabe et trygt og levende læringsmiljø, som gør det lettere for de ansatte at nå organisationens mål.

Digitalt Grundkursus i Psykologisk Tryghed kommer også ind på, hvad psykologisk tryghed *ikke* er og rummer ikke mindre end to moduler, hvor der ryddes op i de mest klassiske misforståelser, som fx at psykologisk tryghed blot er lig med trivsel, hygge og at være flinke overfor hinanden. Eller, at det er lig med, at nu skal alle til at sige præcis, hvad de mener, hvilket kurset decideret advarer imod!

Digitalt Grundkursus i Psykologisk Tryghed har undertitlen *Tør I sige, hvad I mener og tale om jeres fejl? Tør I lade være?* og lægger dermed op til en refleksion over, at det nogle gange reelt kan være mere risikabelt at undlade at sige noget, end at sige noget, og kurset peger på risikoen for utilsigtet magtmisbrug. Kurset hviler på en bio-psyko-social og eksisten-



tiel tilgang og er – som det bliver sagt allerede i åbningsfilmen – solidarisk med kursisternes frygt, men stærkt i troen på deres kollektive mod.



Digitalt Grundkursus i Psykologisk Tryghed består af en åbningsfilm samt 10 videomoduler med efterfølgende refleksionsøvelser understøttet af et arbejdsark. Kurset inkluderer yderligere spørgeskemaer og ikke mindst et øvelseskatalog til at understøtte den videre implementering og forankring. Kurset er inspireret af den amerikanske professor på Harvard Business School Amy Edmondsons arbejde og forskning.

Digitalt Grundkursus i Psykologisk Tryghed er relevant for alle arbejdsgrupper, men særligt vigtigt:

- hvis man har et **psykisk krævende job**, da man her har brug for et højt niveau af psykologisk tryghed for at kunne støtte hinanden og forebygge, at arbejdet får negative konsekvenser for den mentale trivsel, sundheden og helbredet.
- hvis ens arbejde rummer mange **ubekendte faktorer**, og man er **gensidigt afhængig** af hinandens input for at kunne løse sine opgaver.
- hvis man har **ansvar for beslutninger med vidtrækkende konsekvenser** og man måske ligefrem skal tage beslutningerne under tidspres og på et sparsomt grundlag af oplysninger.



[Læs mere om kurset – herunder pris](#)

Om kursets skaber:

Rikke Høgsted, psykolog, specialist i psykotraumatologi og psykoterapi, foredragsholder og leder af Institut for Belastningspsykologi. Rikke er forfatter til *Grundbog i Belastningspsykologi* og det prisbelønnede digitale kursus *Grundkursus i Belastningspsykologi*, der i 2022 vandt Arbejdsmiljørådets pris i kategorien Psykisk Arbejdsmiljø.



Rekvirering af anmeldereksemplar samt yderligere oplysninger om indhold, interviewaftaler etc. kan fås ved henvendelse til forebyggelseskonsulent Nynne Kjøller-Svarre på nynne@belastningspsykologi.dk eller tlf. 30 31 24 42