

# VEJVISER TIL ØVELSESKATALOGET

## Digitalt Grundkursus i Psykologisk Tryghed

digitalt grundkursus i

### PSYKOLOGISK TRYGHED



#### MODUL 1

##### OM KURSETS MÅLGRUPPER, OVERORDNEDE FORMÅL OG KOGNITIVE BIAS

Et godt-at-vide-for-alle-modul på ca. 14 minutter med pauseforslag undervejs. Tal her gerne med hinanden om, hvad I har hæftet jer ved frem til nu.

**REFLEKSIONSØVELSE**  
Om nysgerrighed  
**FORSLAG TIL ØVELSE**  
Miniworkshop 4 – Spørgsmål kalder på svar!



#### MODUL 3

##### HVAD PSYKOLOGISK TRYGHED IKKE ER

Et godt-at-vide-for-alle-modul på ca. 11 minutter med pauseforslag undervejs. Tal her gerne med hinanden om, hvad I har hæftet jer ved frem til nu.

**REFLEKSIONSØVELSE**  
Om mening  
**FORSLAG TIL ØVELSE**  
Miniworkshop 5 – Ord, ord, ord



#### MODUL 4

##### OM LEDERENS ROLLE PÅ HOLDET OG LEDERVÆRDIER

Et modul målrettet ledere. Det er ca. 9 minutter med pauseforslag undervejs. Tal her gerne med hinanden om, hvad I har hæftet jer ved frem til nu.

**REFLEKSIONSØVELSE**  
Om tryk ledelse  
**FORSLAG TIL ØVELSE**  
Ide 5 – Turtagning

#### MODUL 5

##### OM STØTTENDE ARBEJDSGRUPPER

Et godt-at-vide-for-alle-modul på ca. 5 minutter.

**REFLEKSIONSØVELSE**  
Om støtte  
**FORSLAG TIL ØVELSE**  
Miniworkshop 6 – Gule og røde kort



#### MODUL 7

##### OM FRYGT OG DEN TREDELTE HJERNE

Et modul på ca. 7 minutter til dem, der er nysgerrige på hjernen og kroppen.

**REFLEKSIONSØVELSE**  
Om hurtig ro  
**FORSLAG TIL ØVELSE**  
Ide 3 – Min trygge gruppe – goodwillgruppen

7



#### MODUL 6

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

Et godt-at-vide-for-alle-modul på ca. 12 minutter med pauseforslag undervejs. Tal her gerne med hinanden om, hvad I har hæftet jer ved frem til nu.

**REFLEKSIONSØVELSE**  
Om fejl  
**FORSLAG TIL ØVELSE**  
Miniworkshop 1 – Kært barn har mange navne



#### MODUL 9

##### PSYKOLOGISK TRYGHED FOR ANSATTE I ET PSYKISK KRÆVENDE JOB

Et modul på ca. 7 minutter til dem, der har et psykisk krævende job og som ikke har taget Det Digitale Grundkursus i Belastningspsykologi – det røde kursus.

**REFLEKSIONSØVELSE**  
Mere kollegastøtte  
**FORSLAG TIL ØVELSE**  
Miniworkshop 3 – Hvilket øre lytter du med?



9

10

M

#### MODUL 10

##### ØVELSER, MINIWORKSHOPS OG IDEER TIL NY HVERDAGSPRAKSIS

Et oversigtsmodul på ca. 21 minutter, hvor alle øvelserne bliver kort præsenteret.

**FORSLAG TIL ØVELSE**  
Ide 4 – Værdien af (måske) dårlige ideer

#### MASTERCLASS

##### 6 SMÅ SEKVENSER TIL VIDERE FORDYBELSE

Et ekstra modul på ca. 12 minutter til dem, der gerne vil fordybe sig yderligere i emnet.

