

ÉT MODUL AD GANGEN

Kursusprogram for Digitalt Grundkursus i Psykologisk Tryghed

digitalt grundkursus i

**PSYKOLOGISK
TRYGHED**



Før kursusdagen: Send Åbningsfilmen ud som forberedelse til dagen eller se den ifm. modul 1 (varighed ca. 6 min)

Program – Modul 1 – afsæt en time (Kursets samlede varighed: 10 x 1 time – gentages 10 gange over en valgfri periode, hvorefter Masterclass evt. kan gennemgås opfølgende på 6 x 30 min)

1 10 min.

Velkomst og kort introduktion til hele forløbet

20-25 min.

Se evt. Åbningsfilmen eller gå blot i gang med **Modul 1** i plenum og gør noter på arbejdsarket



20-25 min.

Refleksionsøvelse
Gruppearbejde om dagens modul i mindre grupper



10 min.

Opsamling i plenum og hvornår mødes vi igen ...



Program – Modul 2-6 (afsæt en time, men vær opmærksom på varigheden af det enkelte og evt. forrige modul ift. dagens program)

2-6 5-15 min.



Gense **forrige modul**
• Hvilke noter gjorde I sidst ved refleksionsøvelsen?

Når I gennemgår – eller gensebøger – modulerne, kan I også vælge at lægge en øvelse ind fra Øvelseskataloget. Se "Vejviser til Øvelseskataloget" for inspiration.

10 min.

Refleksion i plenum
• Hvordan har I siden sidst brugt modulet?
• Hvordan kan I bruge det fremover?



5-15 min.

Se **dagens modul** i plenum og gør noter på arbejdsarket



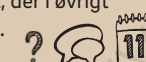
15-20 min.

Refleksionsøvelse
Gruppearbejde om dagens emne i mindre grupper



10 min.

Opsamling i plenum og hvornår mødes vi igen til næste modul, der i øvrigt handler om ...



Program – Modul 7-9 + 10 (afsæt en time, men vær opmærksom på varigheden af det enkelte og evt. forrige modul ift. dagens program)

VÆLG nu et eller flere af modulerne 7-9. Brug samme metodik som for Modul 2-6.

7 25 min.

Vælg **Modul 7**, hvis I gerne vil vide mere om hjernen og psykologisk tryghed.

8 30 min.

Vælg **Modul 8**, hvis I gerne vil vide mere om bias og psykologisk tryghed.

9 25 min.

Vælg **Modul 9**, hvis I ikke har gennemgået Grundkursus i Belastningspsykologi eller, hvis I ønsker at repetere sammenhængen mellem belastningspsykologi og psykologisk tryghed.

10 21 min.

Se **Modul 10** hvis I ønsker at gennemgå Øvelseskataloget sammen – brug evt. "Vejviser til Øvelseskataloget" som afsæt for en snak om koblingen mellem videomoduler og øvelser – afslut dagen med at aftale vejen videre.

MASTERCLASS

Gem Masterclass-modulet til opfølgning og nye inputs til emnet senere i forløbet. Aftal evt. på dagen, hvornår/hvordan det ønskes gennemført.

