

Kursusmanual til Digitalt Grundkursus i Psykologisk Tryghed

Formålet med denne kursusmanual – eller brugsanvisning – er at gøre det let for dig, der er ansvarlig for kurset. Manualen rummer anbefalinger, tips og gode råd til, hvordan du bedst planlægger og gennemfører kurset.



Grundkursus i Psykologisk Tryghed består af en åbningsfilm, ti videomoduler og et Masterclass-modul. Modulerne afsluttes med en refleksionsøvelse. Her skal kursisterne først hver især reflektere over et

spørgsmål og gøre noter om det i arbejdsarket, hvorefter de taler sammen i små grupper om emnet.

Kursets grunddel består af modulerne 1-6, hvorefter man kan skræddersy resten af kurset efter interesse og den proces, man ønsker ift. implementering og forankring. Læs mere om selve kurset på www.belastningspsykologi.dk

spørgsmål og gøre noter om det i arbejdsarket, hvorefter de taler sammen i små grupper om emnet.

Planlægningen af kurset

1. Overvej om du som tovholder skal have en makker

Forebyggelse er en holdsport, og det kan være godt at være flere om at stå for kurset, hvis det er muligt. Husk også at afstemme roller og ansvar med evt. arbejdsmiljø- eller TRIO-gruppe.



2. Vælg kursusmodel

Hvem skal tage kurset sammen? Her er to bud på, hvordan du kan organisere kursisterne:

Gruppe-modellen: Kurset er som udgangspunkt udviklet til gennemførelse i grupper. Tanken er, at man gennemgår kurset med dem, man arbejder sammen med i hverdagen og undervejs reflekterer med hinanden, hvormed den psykologiske tryghed øges. Vi anbefaler, at ledelsen deltager. Man kan evt. lave en lille ledergruppe, hvis der er flere ledere.



Duo-modellen: En du-og-jeg-model, hvor man tager kurset sammen med en kollega – evt. lederkollega. Duo-modellen kan også bruges af praktikanter/praktikvejledere, mentees/mentorer eller af nyansatte og deres introansvarlige eller ledere.

Vi anbefaler i udgangspunktet ikke, at dette grundkursus tages som selvstudie, da det er designet til straks-implementering af psykologisk tryghed i den gruppe, der gennemfører kurset sammen. Er man alligevel nødt til at tage kurset som selvstudie, anbefaler vi, at man undervejs eller bagefter deler sine refleksioner med en kollega eller person fra ens netværk.

3. Vælg kursusprogram

Modulopbygningen i kurset gør det muligt at designe sit eget forløb. Her er tre bud på kursusprogrammer til gennemførelse af kurset:

Den samlede kursusdag: Ønsker man at læne sig op ad den traditionelle temadag, kan man tage kurset på en hel dag (6,5 time ekskl. frokost). Se kursusprogrammet for den samlede kursusdag til inspiration. En mulighed er at tage modul 1-6 og supplere med ekstraøvelser fra Øvelseskataloget. Se "Vejviser til Øvelseskataloget" til inspiration. En anden mulighed er at forkorte tiden lidt til refleksion og tilføje modul 7 og/eller 8 og/eller 9 – inden man ser modul 10 og afslutter med en drøftelse af vejen videre – fx med udvalgte øvelser fra Øvelseskataloget og Masterclass-modulet.

To halve kursusdage: I kan også tage kurset hen over to halve kursusdage (3,5 time pr. dag) og dermed bruge den mellemliggende periode til at omsætte teorien i praksis og eksperimentere med prøvehandling. Se kursusprogrammet for to halve kursusdage til inspiration. Der er både mulighed for at køre første kursusdag efter skemaet (modul 1-5) og dernæst skræddersy anden kursusdag, afhængigt af hvilke moduler I ønsker at gennemgå. Der er også mulighed for at skræddersy begge dage suppleret med øvelser fra Øvelseskataloget. Se "Vejviser til Øvelseskataloget" til inspiration.



Find oversigter over de tre bud på kursusforløb i kursuskassen – og brug dem evt. som program for forløbet.

Ét modul ad gangen: Har I tid og mulighed for det, anbefaler vi, at I gennemfører kurset over en længere tidsperiode og tager ét modul ad gangen ved fx at afsætte 1 time på jævnlige personalemøder. Denne model gør det muligt løbende at implementere kursets værktøjer og øve sig i det nye fælles sprog. Se kursusprogrammet for ét modul ad gangen til inspiration. Der er stadig rig mulighed for at skræddersy processen med de moduler, I ønsker.



Uanset, hvilket program man vælger, anbefaler vi, at lade nogle af refleksionsøvelserne foregå som walk-and-talks.

4. Find dato/datoer og book lokale og evt. forplejning



5. Invitér til kurset og send evt. Åbningsfilmen med som forberedelse

6. Lav en tidsplan/et program for dagen/dagene

OBS: Overvej, om I skal lave en kort før/efter-måling af den psykologiske tryghed med spørgeskemaet fra kursuspakken.

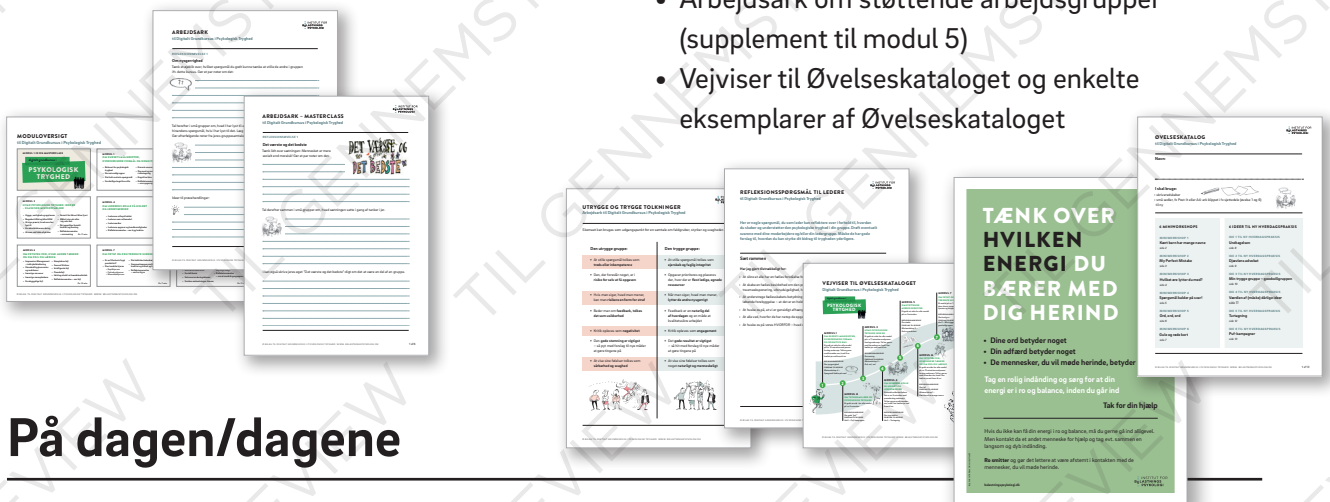
7. Udskriv relevant kursusmateriale

Obligatorisk materiale:

- Moduloversigt 1-10 + Masterclass
- Arbejdsark modul 1-9
- Arbejdsark til Masterclass

Ekstra materiale:

- Plakaten ENERGI
- Refleksionsspørgsmål til ledere (supplement til modul 4)
- Arbejdsark om støttende arbejdsgrupper (supplement til modul 5)
- Vejviser til Øvelseskataloget og enkelte eksemplarer af Øvelseskataloget



På dagen/dagene

1. Tjek projektor og højtalere



2. Sæt kurset i gang

3. Lav løbende opsamlinger og sørg for, at tidsplanen bliver overholdt

4. Slut kurset med en ny aftale

Afslut kurset med at tale om, hvordan I vil arbejde videre med at forankre den nye viden og bruge kursets værktøjer. Hvem gør hvad og hvornår?

Måske har I allerede en handleplan for jeres arbejdsmiljøarbejde, som I kan bruge?



5. Vejen videre – forankring og implementering

Find inspiration i:

- Egne ideer prøvehandlinger – genbesøg jeres noter i arbejdsarkene
- "Øvelseskataloget" og "Vejviser til Øvelseskatalog"
- Masterclass-modulet – vær opmærksom på at dette modul kan strækkes ud til en halv kursusdag

Vi ønsker dig og din arbejdsplads rigtig god fornøjelse. Ræk endelig ud ved spørgsmål eller feedback.

Tilbage er der blot at ønske jer et rigtig godt kursus!