

# MODULOVERSIGT

## til Digitalt Grundkursus i Psykosocial Forebyggelse



### MODUL 1 OM KURSETS FORMÅL OG MÅLGRUPPE

- Formålet med kurset
- Kursets målgruppe
  - Mentalt højrisikjob
  - Mental slagside
- 5 vigtige budskaber
- Refleksionsøvelse om belastninger

Ca. 6,5 min.

### MODUL 2 OM FORSKELLEN PÅ PROAKTIV OG REAKTIV FOREBYGGELSE

- Primær, sekundær og tertiær tilgang til forebyggelse
- Proaktiv og reaktiv forebyggelse
- 5 vigtige budskaber
- Refleksionsøvelse om forebyggelse

Ca. 10 min.

### MODUL 3 OM ET BÆREDYGTIGT ARBEJDSLIV

- Hvad er et bæredygtigt arbejdsliv?
- Risikofaktorer
- Beskyttende faktorer
- Bæredygtighedsmodellen
- 5 vigtige budskaber
- Refleksionsøvelse om Bæredygtighedsmodellen

Ca. 6,5 min.

### MODUL 4 MODELLEN BELASTNINGSFIRKANTEN

- Belastningsfirkanten
  - Objektiv belastning ved hændelsen
  - Subjektiv sårbarhed
- De fire former for subjektiv sårbarhed
- 5 vigtige budskaber
- Refleksionsøvelse om subjektiv sårbarhed

Ca. 8 min.

### MODUL 5 OVERBLIK – Hvordan hænger det hele sammen?

- Fire grundkurser
  - Forebyggelse
  - Belastningspsykologi
  - Psykisk Førstehjælp
  - Psykologisk Tryghed
- IGLO-U-modellen
- Hjælpepyramiden
- Psykologisk Tryghed
- 5 vigtige budskaber
- Refleksionsøvelse om de næste trin på vejen

Ca. 7 min.