

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.