

# TO HALVE KURSUSDAGE

## Kursusprogram for Digitalt Grundkursus i Psykisk Førstehjælp

**TIP** Overvej at supplere med tilhørende arbejdsark undervejs i programmet – se nærmere i kursusmanualen og kursuspakken

### Program – dag 1 (varighed ca. 3,5 timer)

DATO: \_\_\_\_\_

10 min.	<b>1</b> 25 min.	<b>2</b> 30 min.	<b>3</b> 30 min.	15 min.	15 min.	<b>4</b> 25 min.	<b>5</b> 30 min.	15 min.	15 min.
Velkommen og præsentation af dagens program	Se <b>Modul 1</b> i plenum og gør noter på arbejdsarket Reflekter i mindre grupper	Se <b>Modul 2</b> i plenum og gør noter på arbejdsarket Reflekter i mindre grupper	Se <b>Modul 3</b> i plenum og gør noter på arbejdsarket Reflekter i mindre grupper evt. som walk-and-talk	Opsamling Modul 1-3	Pause	Se <b>Modul 4</b> i plenum og gør noter på arbejdsarket Reflekter i mindre grupper	Se <b>Modul 5</b> i plenum og gør noter på arbejdsarket Reflekter i mindre grupper	Opsamling Modul 4-5	Afslutning og aftale om ny halv kursusdag
10 min.	10 min. 15 min.	15 min. 15 min.	10 min. 20 min.	15 min.	15 min.	10 min. 15 min.	15 min. 15 min.	15 min.	15 min.

### Program – dag 2 (varighed ca. 3,5 timer)

DATO: \_\_\_\_\_

15 min.	<b>6</b> 30 min.	<b>7</b> 25 min.	15 min.	<b>8</b> 25 min.	10 min.	<b>9</b> 35 min.	15 min.	<b>10</b> 25 min.	15 min.
Indledning og refleksion	Se <b>Modul 6</b> i plenum og gør noter på arbejdsarket Reflekter i mindre grupper	Se <b>Modul 7</b> i plenum og gør noter på arbejdsarket Reflekter i mindre grupper	Opsamling Modul 6-7	Se <b>Modul 8</b> i plenum og gør noter på arbejdsarket Reflekter i mindre grupper	Pause	Se <b>Modul 9</b> i plenum og gør noter på arbejdsarket Reflekter i mindre grupper evt. som walk-and-talk	Opsamling Modul 8-9	Se <b>Modul 10</b> i plenum og gør noter på arbejdsarket Reflekter i mindre grupper	Opsamling i plenum og aftal vejen videre
15 min.	15 min. 15 min.	10 min. 15 min.	15 min.	10 min. 15 min.	10 min.	15 min. 20 min.	15 min.	10 min. 15 min.	15 min.

Find evt. inspiration i kursusmanualen og arbejdsarket *Sådan træner I*.

**\* Opsamling**

- Eksempler fra hverdagen?
- Hvordan kan det bruges i praksis?