

MODULOVERSIGT

til Digitalt Grundkursus i Psykisk Førstehjælp



DEL 1

MODUL 1 INDLEDNING, FORMÅL OG MÅLGRUPPE

- Indledning
- Formålet med kurset
- Kursets forskellige målgrupper
- Refleksionsøvelse om opmærksomhed

Ca. 8,5 min.

MODUL 2 KRISEREAKTIONER OG BEHOVET FOR KRISEHJÆLP

- Hvad er en psykisk krise?
- Almindelige krisereaktioner
- Basale antagelser
- Formålet med psykisk krisehjælp
- Forskellige reaktionsformer
- Refleksionsøvelse om kriseramte kolleger

Ca. 9,5 min.

MODUL 3 KRISEUDLØSENDE HÆNDELSER OG VIGTIGE KRISEPSYKOLOGISKE BEGREBER

- Udløsende påvirkning:
 - Akkumulerede belastninger
 - Traumatiske belastninger
- Bæredygtighedsmodellen
- Sekundær viktimering
- Negativ høflighedskultur
- Usårlighedsillusionen
- Refleksionsøvelse om negativ høflighedskultur

Ca. 8 min.

MODUL 4 HJÆLP TIL SELVHJÆLP

- Egenomsorg
- 10 bud på hjælp til selvhjælp
- Refleksionsøvelse om hjælp til selvhjælp

Ca. 7 min.

MODUL 5 KOLLEGASTØTTE - KOLLEGA TIL KOLLEGA OG I GRUPPE

- "Råd til både kolleger og privat netværk
- Den vigtige kollegastøtte
- 10 råd til støtte kollega til kollega
- 10 karakteristika ved den støttende arbejdsgruppe
- Refleksionsøvelse om kollegastøtte

Ca. 9 min.

MODULOVERSIGT

til Digitalt Grundkursus i Psykisk Førstehjælp

DEL 2

MODUL 6 PSYKISK FØRSTEHJÆLP

- Hvad er psykisk førstehjælp?
- Formålet med psykisk førstehjælp
- Hvad er psykisk førstehjælp *ikke*?
- Arbejdsmiljøloven
- Kursets match med de lovmæssige krav
- Psykisk førstehjælp – sådan gør man i akutte situationer
- Refleksionsøvelse om det lette og det svære

Ca. 11,5 min.

MODUL 7 STØTTENDE LEDER-MEDARBEJDER-SAMTALER

- God og rettidig lederstøtte
- 10 gode råd til støttende leder-medarbejder-samtaler
- Refleksionsøvelse om leder-medarbejder-samtaler

Ca. 6 min.

MODUL 8 KRISELEDELSE VED STØRRE AKUTTE HÆNDELSER

- Formålet med kriseledelse
- 10 gode råd om kriseledelse i akutte situationer
- Leder- og ansvarsstress
- Refleksionsøvelse om kriseledelse

Ca. 7,5 min.

MODUL 9 PSYKOLOGISK DEFUSING

- Hvad er en psykologisk defusing?
- Formålet med en psykologisk defusing
- Hvem skal defuse?
- Hvornår skal man defuse?
- Defusingens faser
 - Introduktion
 - Udforskning
 - Information og afslutning
- Refleksionsøvelse om egne erfaringer med psykologisk defusing

Ca. 11,5 min.

MODUL 10 HVORNÅR ER DER BRUG FOR PROFESSIONEL HJÆLP?

- Hvad er en psykologisk debriefing
- Opmærksomhedspunkter
- Hvornår anbefales det at opsøge professionel krisehjælp?
- Hvornår skal man omgående opsøge professionel krisehjælp?
- Refleksionsøvelse om særlige læringsøjeblikke

Ca. 7,5 min.