

ÉN MODUL AV GANGEN

Kursprogram for Digitalt Grunnkurs i Belastningspsykologi

digitalt grunnkurs i

**BELASTNINGS
PSYKOLOGI**

Program – Modul 1 (samlet varighet 10 x 1 time – gjentas 10 ganger over en valgfri periode)

1 10 min.

Velkomst og kort introduksjon til hele forløpet

15 min.

Se **Modul 1** i plenum og gjør notater på arbeidsarket



25 min.

Refleksjonsøvelse
Gruppearbeid i mindre grupper om dagens tema



10 min.

Oppsummering i plenum – og når møtes vi igjen ...



Program – Modul 2-10

2-10 10 min.

Gå tilbake til **forrige modul**

• Hvilke notater gjorde du sist til refleksjonsøvelsen?



10 min.

Refleksjon i plenum

• Hvordan har du brukt modulen siden sist?
• Hvordan kan du bruke den fremover?



10 min.

Se **dagens modul** i plenum og gjør notater på arbeidsarket



20 min.

Refleksjonsøvelse
Gruppearbeid i mindre grupper om dagens tema



10 min.

Oppsummering i plenum – og når møtes vi igjen til neste modul, som for øvrig handler om ...



TIPS

Spør gjerne om **konkrete eksempler** på hvordan den nye kunnskapen fungerer i hverdagen. Det kan være til inspirasjon for de som har problemer med å overføre teori til praksis.

KURSKALENDER		DATO:			DATO:
MODUL 1	1 time		MODUL 6	1 time	
MODUL 2	1 time		MODUL 7	1 time	
MODUL 3	1 time		MODUL 8	1 time	
MODUL 4	1 time		MODUL 9	1 time	
MODUL 5	1 time		MODUL 10	1 time	

GJENTA x 10
Gjenta programmet for alle ti moduler

