

TO HALVE KURSDAGER













Kursprogram for Digitalt Grunnkurs i Belastningspsykologi

digitalt grunnkurs i

**BELASTNINGS
PSYKOLOGI**

















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

DATO:

1 30 min.  Se Modul 1 i plenum og gjør notater på arbeidsarket  15 min. 15 min.	2 30 min.  Se Modul 2 i plenum og gjør notater på arbeidsarket  10 min. 20 min.	15 min. Pause  15 min.	3 30 min.  Se Modul 3 i plenum og gjør notater på arbeidsarket  10 min. 20 min.	15 min. Oppsummering Modul 1-3 *  15 min.	4 30 min.  Se Modul 4 i plenum og gjør notater på arbeidsarket  10 min. 20 min.	5 30 min.  Se Modul 5 i plenum og gjør notater på arbeidsarket  10 min. 20 min.	15 min. Oppsummering Modul 4-5 *  15 min.	15 min. Avslutning og avtale om ny halv kursdag  15 min.
--	--	--	---	--	--	--	--	--

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

DATO:

15 min. Innledning og refleksjon  15 min.	6 30 min.  Se Modul 6 i plenum og gjør notater på arbeidsarket  15 min. 15 min.	7 30 min.  Se Modul 7 i plenum og gjør notater på arbeidsarket  10 min. 20 min.	15 min. Pause  15 min.	8 30 min.  Se Modul 8 i plenum og gjør notater på arbeidsarket  10 min. 20 min.	15 min. Oppsummering Modul 4-5 *  15 min.	9 30 min.   Se Modul 8 i plenum og gjør notater på arbeidsarket  10 min. 20 min.	10 30 min.   Se Modul 8 i plenum og gjør notater på arbeidsarket  10 min. 20 min.	15 min. Oppsummering Modul 9-10 *  15 min.
---	--	--	--	---	--	--	---	---

TIPS Start gjerne den andre halve temadagen med refleksjon i plenum rundt hvordan belastningspsykologien er blitt brukt så langt.

- * Oppsummering
- Eksempler fra hverdagen?
 - Hvordan kan det brukes i praksis?

GRATULERER!

Du har nå gjennomført
Digitalt Grunnkurs i Belastningspsykologi

