


# MODULOVERSIKT

## til Digitalt Grunnkurs i Belastningspsykologi

MODUL 1-8

digitalt grunnkurs i

# BELASTNINGS PSYKOLOGI



### MODUL 1

#### INTRODUKSJON TIL BELASTNINGSPSYKOLOGI

- Mental høyrisikojobb
- Primær og sekundær traumatisering
- Høye følelsesmessige krav
- Hvem er i risiko
- Traumeeksponering brer seg som ringer i vannet

Ca. 9 min.

### MODUL 2

#### ALLE HAR ET BREAKING-POINT

- Immunitetsteorien
- Breaking-point
- Taus kunnskap
- Beskyttende faktorer
- Risikofaktorer
- HVORFOR?

Ca. 5 min.

### MODUL 3

#### PÅVIRKNINGENE

- Forhold ved selve hendelsen
- Forhold knyttet til den organisatoriske håndtering av hendelsen
- Forhold knyttet til den individuelle håndtering av hendelsen
- Å gå etter ballen og ikke mannen

Ca. 6,5 min.

### MODUL 4

#### REAKSJONENE

- Signaler fra kroppen
- Signaler fra hodet
- Signaler fra følelsene
- Signalene i relasjonen til andre
- Signaler på gruppenivå
- Problemforskyvning

Ca. 5,5 min.

### MODUL 5

#### RØD-GRØNN-BLÅ-MODELLEN

- Rød-grønn-blå-modellen
- Speilneuroner og empatisk resonans
- Overinvolvert og tynnhudet
- Underinvolvert og tykkhudet
- Avstemt og i kontakt

Ca. 7 min.

### MODUL 6

#### INDIVIDETS ROLLE, ANSVAR OG HANDLINGSMULIGHETER

- Hjelp til selvhjelp og egenomsorg
- Utmattelse
- Vilkår, innflytelse og kontroll – VIK-modellen
- Den strategiske diamant
  - Tankemessige strategier
  - Følelsesmessige strategier
  - Kroppslige strategier
  - Atferdsmessige strategier

Ca. 14,5 min.

### MODUL 7

#### GRUPPENS ROLLE, ANSVAR OG HANDLINGSMULIGHETER

- Sosial støtte:
  - Følelsesmessig støtte
  - Støttende tilbakemelding
  - Rådgivende eller faglig støtte
  - Praktisk støtte
- Buddy-ordninger

Ca. 5,5 min.

### MODUL 8

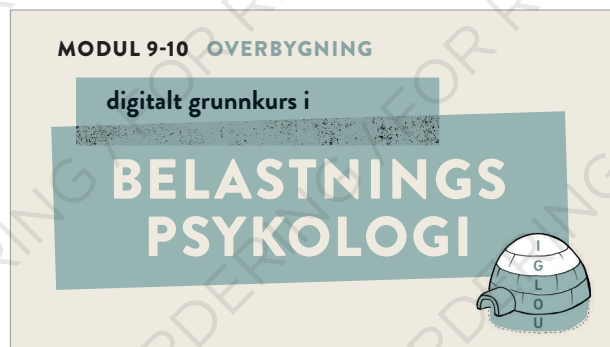
#### AVSLUTTENDE BEMERKNINGER OG EN ADVARSEL

- Psykologiske barrierer
  - Usynlige faresignaler
  - Habituering
  - Distanseblending – late som alt er bra
- Organisasjonens kultur
- Rollemodeller

Ca. 8,5 min.

# MODULOVERSIKT

## til Digitalt Grunnkurs i Belastningspsykologi



### MODUL 9 LEDERENS ROLLE, ANSVAR OG HANDLINGSMULIGHETER

- Rekruttering
- Mentorordninger
- Instruksjer
- Klare roller og rammer
- Strategisk kompetanseutvikling
- Profesjonell språkbruk
- Strategisk planlegging

Ca. 8,5 min.

### MODUL 10 ORGANISASJONENS OG UTDANNINGS- INSTITUSJONENS ROLLE, ANSVAR OG HANDLINGSMULIGHETER

- Juniortraumer
- Ansettelsesvilkår
- Fysisk sikkerhet
- Læring og utvikling
- Rollemodell

Ca. 9,5 min.