

# ÉN MODUL AV GANGEN

## Kursprogram for Digitalt Grunnkurs i Psykososial Forebygging

digitalt grunnkurs i

**PSYKOSOSIAL  
FOREBYGGING**

### Program – Modul 1 (sett av en time – kursets samlede varighet: 5 x 1 time – gjentas 5 ganger over en valgfri periode)

**1** 10 min.

Velkomst og kort introduksjon til hele forløpet

10 min.

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



25 min.

Refleksjonsøvelse  
**Gruppearbeid** om dagens modul i mindre grupper



15 min.

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



### Program – Modul 2-4 (sett av en time og overvei om dere vil understøtte refleksjonsøvelsene med de supplerende arbeidsark)

**2-4** 10 min.

Gense **forrige modul**  
• Hvilke notater gjorde dere sist ved refleksjonsøvelsen?



10 min.

**Refleksjon** i plenum  
• Hvordan har I siden sidst brukt modulet?  
• Hvordan kan I bruke det fremover?



10 min.

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



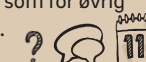
20 min.

Refleksjonsøvelse  
**Gruppearbeid** om dagens emne i mindre grupper



10 min.

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



**TIPS** Skriv ev. ut kopier av arbeidsarkene

- *Proaktiv og Reaktiv Forebygging* til å understøtte refleksjonsøvelsen i Modul 2.
- *Bærekraftsmodellen* til å understøtte refleksjonsøvelsen i Modul 3.
- *Belastningsfirkanten* til å understøtte refleksjonsøvelsen i Modul 4.

### Program – Modul 5 (sett av en time)

**5** 10 min.

Se igjen på **Modul 4**  
• Hvilke notater gjorde dere sist ved refleksjonsøvelsen?



10 min.

**Refleksjon** i plenum  
• Hvordan har dere brukt modulen siden sist?  
• Hvordan skal dere bruke den fremover?



10 min.

Se **Modul 5** i plenum og gjør notater på arbeidsarket



10 min.

Refleksjonsøvelse  
**Gruppearbeid** om dagens modul i mindre grupper



10 min.

**Oppsummering** i plenum

10 min.

**Veien videre** – snakk om hva hver og en har lært på kurset, og avtal hvordan dere vil arbeide med det psykososiale arbeidsmiljø fremadrettet.



Dere kan med fordel også drøfte hvordan dere vil tilpasse prosessen med det/de andre grunnkurs dere har tilgang.

