

MODULOVERSIKT

til Digitalt Grunnkurs i Psykososial Forebygging

MODUL 1-5

digitalt grunnkurs i

PSYKOSOSIAL FOREBYGGING

FOREBYGGINGNS FUNDAMENT
VED PSYKISK KREVENDE ARBEID



MODUL 1

OM KURSETS FORMÅL OG MÅLGRUPPE

- Formålet med kurset
- Kursets målgrupper
 - Mental høyrisikjobb
 - Mental ubalanse
- 5 viktige budskap
- Refleksjonsøvelse om belastninger

Ca. 6,5 min.

MODUL 2

OM FORSKJELLEN PÅ PROAKTIV OG REAKTIV FOREBYGGING

- Primær, sekundær og tertiær tilnærminger til forebygging
- Proaktiv og reaktiv forebygging
- 5 viktige budskap
- Refleksjonsøvelse om forebygging

Ca. 10 min.

MODUL 3

OM ET BÆREKRAFTIG ARBEIDSLIV

- Hva er et bærekraftig arbeidsliv?
- Risikofaktorer
- Beskyttende faktorer
- Bærekraftmodellen
- 5 viktige budskap
- Refleksjonsøvelse om Bærekraftsmodellen

Ca. 6 min.

MODUL 4

MODELLEN BELASTNINGSFIRKANTEN

- Belastningsfirkanten
 - Den objektive belastningen ved hendelsen
 - Den subjektive sårbarheten
- De 4 formene for subjektiv sårbarhet
- 5 viktige budskap
- Refleksjonsøvelse om subjektiv sårbarhet

Ca. 8 min.

MODUL 5

OVERSIKT – Hvordan henger det hele sammen?

- Fire grunnkursene
 - Forebygging
 - Belastningspsykologi
 - Psykisk Førstehjelp
 - Psykologisk Trygghet
- IGLO-U-modellen
- Hjelppepyramiden
- Psykologisk Trygghet
- 5 viktige budskap
- Refleksjonsøvelse om de neste skritt på veien

Ca. 7 min.