

ÉN MODUL AV GANGEN

Kursprogram for Digitalt Grunnkurs i Psykisk Førstehjelp

TIPS Vurder å supplere med tilhørende arbeidsark underveis i programmet – se nærmere i kursmanualen og kurspakken

Program – Modul 1 – sett av en time (Kursets samlede 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



20 min.

Refleksjonsøvelse
Gruppearbeid om dagens modul i mindre grupper



15 min.

Oppsummering i plenum og når møtes vi igjen ...



Program – Modul 2-9 (sett av en time, men vær oppmerksom på varigheten av den enkelte og ev. forrige modul mht. dagens program)

2-9 10-15 min.



Se igjen på **forrige modul**

- Hvilke notater gjorde du sist i refleksjonsøvelsen?

10 min.

Refleksjon i plenum

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



10-15 min.

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



15-20 min.

Refleksjonsøvelse
Gruppearbeid om dagens modul i mindre grupper



10 min.

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



Program – Modul 10 (sett av en time)

10 15 min.



Se igjen på **Modul 9**

- Hvilke notater gjorde du sist i refleksjonsøvelsen?

10 min.

Refleksjon i plenum

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



10 min.

Se **Modul 10** i plenum og gjør notater på arbeidsarket



10 min.

Refleksjonsøvelse
Gruppearbeid om dagens modul i mindre grupper



15 min.

Oppsummering i plenum og avtal veien videre – finn ev. inspirasjon i kursmanualen og arbeidarket *Slik trener du*

