

TO HALVE KURSDAGER

Kursprogram for Digitalt Grunnkurs i Psykisk Førstehjelp

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

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

DATO: _____

10 min.	1 25 min.	2 30 min.	3 30 min.	15 min.	15 min.	4 25 min.	5 30 min.	15 min.	15 min.
Velkommen og presentasjon av dagens program	Se Modul 1 i plenum og gjør notater på arbeidsarket Reflekter i mindre grupper	Se Modul 2 i plenum og gjør notater på arbeidsarket Reflekter i mindre grupper	Se Modul 3 i plenum og gjør notater på arbeidsarket Reflekter i mindre grupper ev. som walk-and-talk	Oppsummering Modul 1-3	Pause	Se Modul 4 i plenum og gjør notater på arbeidsarket Reflekter i mindre grupper	Se Modul 5 i plenum og gjør notater på arbeidsarket Reflekter i mindre grupper	Oppsummering Modul 4-5	Afslutning og aftale om ny halv kursudag
10 min.	10 min. 15 min.	15 min. 15 min.	10 min. 20 min.	15 min.	15 min.	10 min. 15 min.	15 min. 15 min.	15 min.	15 min.

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

DATO: _____

15 min.	6 30 min.	7 25 min.	15 min.	8 25 min.	10 min.	9 35 min.	15 min.	10 25 min.	15 min.
Indledning og refleksjon	Se Modul 6 i plenum og gjør notater på arbeidsarket Reflekter i mindre grupper	Se Modul 7 i plenum og gjør notater på arbeidsarket Reflekter i mindre grupper	Oppsummering Modul 6-7	Se Modul 8 i plenum og gjør notater på arbeidsarket Reflekter i mindre grupper	Pause	Se Modul 9 i plenum og gjør notater på arbeidsarket Reflekter i mindre grupper ev. som walk-and-talk	Oppsummering Modul 8-9	Se Modul 10 i plenum og gjør notater på arbeidsarket Reflekter i mindre grupper	Oppsummering i plenum og avtal veien
15 min.	15 min. 15 min.	10 min. 15 min.	15 min.	10 min. 15 min.	10 min.	15 min. 20 min.	15 min.	10 min. 15 min.	15 min.

Finns ev. inspirasjon i kursmanualen og arbeidsarket *Slik trener du.*

* **Oppsummering**

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

GRATULERER!

I har nu gjennomført

Du har nå gjennomført Digitalt Grunnkurs i Psykisk Førstehjelp

