



ET HELDAGSKURS

Kursprogram for Digitalt Grunnkurs i Psykologisk Trygghet

Før kursdagen: Send Åpningsfilmen ut som forberedelse til dagen eller se den ifm. modul 1 (varighet ca. 6 min)

Program (samlet varighet ca. 6,5 timer ekskl. frokostpause, valgfri lengde)

1 35 min.



Se ev. Åbnings-filmen eller gå rett i gang med **Modul 1** i plenum og gjør notater på arbeidsarket



25 min.

2 25 min.



Reflekter i mindre grupper
Se **Modul 2** i plenum og gør notater på arbeidsarket



10 min.

3 10 min.



Pause

10 min.

4 30 min.



Se **Modul 3** i plenum og gør notater på arbeidsarket



15 min.

5 15 min.



Oppsummering Modul 1-3
* Reflekter i mindre grupper
Se **Modul 4** i plenum og gør notater på arbeidsarket



15 min. 15 min.

6 25 min.



Reflekter i mindre grupper
Se **Modul 5** i plenum og gør notater på arbeidsarket



10 min. 15 min.

15 min.

Oppsummering Modul 4-5
*



15 min.

Frokostpause – Varighet: valgfri



6 30 min.



Se **Modul 6** i plenum og gør notater på arbeidsarket



15 min.

Reflekter i mindre grupper
VELG nu et eller flere av modulene 7-9. Bruk samme metodikk som for Modul 2-6.

7 25 min.

Velg **Modul 7**, hvis dere vil lære mer om hjernen og psykologisk trygghet.



Læg gerne en pause på 10 minutter ind midtvejs og husk at gøre plads til minimum én plenum-opsummering når det måtte passe dere.

8 30 min.

Velg **Modul 8**, hvis dere vil lære mer om bias og psykologisk trygghet.

9 25 min.

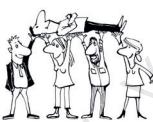
Velg **Modul 9**, hvis dere ikke har gennemgået Grunnkurs i Belastningspsykologi eller hvis dere ønsker å repetere sammenhengen mellom belastningspsykologi og psykologisk trygghet.

10 21 min.

Se **Modul 10** hvis dere ønsker å gjennomgå Øvelseskatalogen sammen – Bruk ev. "Veiviser til Øvelseskatalogen" som utgangspunkt for en diskusjon om koblingen mellom videomoduler og øvelser – avslutt dagen med å avtale veien videre.

MASTERCLASS

Lagre Masterclass-modulen til oppfølging og nye inputs til emnet senere i forlopet. Avtal ev. når og hvordan det ønskes gjennomført.



GRATULERER!

Dere har nå gjennomført
Digitalt Grunnkurs i Psykologisk Trygghet

* Oppsummering

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

