



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)

DATO:

<p>1 35 min.</p> <p>Se ev. Åbningsfilmen eller gå rett i gang med Modul 1 i plenum og gjør notater på arbeidsarket</p> <p>25 min.</p>	<p>2 25 min.</p> <p>Se Modul 2 i plenum og gjør notater på arbeidsarket</p> <p>10 min.</p>	<p>10 min.</p> <p>Pause</p> <p>10 min.</p>	<p>3 30 min.</p> <p>Se Modul 3 i plenum og gjør notater på arbeidsarket</p> <p>15 min.</p>	<p>15 min.</p> <p>Oppsummering Modul 1-3</p> <p>15 min.</p>	<p>4 30 min.</p> <p>Se Modul 4 i plenum og gjør notater på arbeidsarket</p> <p>15 min.</p>	<p>5 25 min.</p> <p>Se Modul 5 i plenum og gjør notater på arbeidsarket</p> <p>10 min.</p>	<p>15 min.</p> <p>Oppsummering Modul 4-5</p> <p>15 min.</p>
--	--	---	--	---	--	--	---

Frokostpause – Varighet: valgfri



<p>6 30 min.</p> <p>Se Modul 6 i plenum og gjør notater på arbeidsarket</p> <p>15 min.</p>	<p>7 25 min.</p> <p>Velg Modul 7, hvis dere vil lære mer om hjernen og psykologisk trygghet.</p> <p>21 min.</p>	<p>8 30 min.</p> <p>Velg Modul 8, hvis dere vil lære mer om bias og psykologisk trygghet.</p> <p>21 min.</p>	<p>9 25 min.</p> <p>Velg Modul 9, hvis dere ikke har gjennomgået Grunnkurs i Belastningspsykologi eller hvis dere ønsker å repetere sammenhengen mellom belastningspsykologi og psykologisk trygghet.</p> <p>21 min.</p>	<p>10 21 min.</p> <p>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.</p> <p>21 min.</p>
--	---	--	--	--

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



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

MASTERCLASS

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

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



GRATULERER!

Dere har nå gjennomført Digitalt Grunnkurs i Psykologisk Trygghet

