

# Kursmanual til Digitalt Grunnkurs i Psykologisk Trygghet

Formålet med denne korte kursmanualen – eller bruksanvisningen – er å gjøre det enkelt for deg som kursansvarlig. I manualen finner du anbefalinger, tips og gode råd til hvordan man best planlegger og gjennomfører kurset.

digitalt grunnkurs i

## PSYKOLOGISK TRYGGHET



Grunnkurs i Psykologisk Trygghet består av en åpningsfilm, ti videomoduler og en Masterclass-modul. Modulene avsluttes med en refleksjonsøvelse. Her skal kursdeltagerne først hver for seg reflektere over

et spørsmål og gjøre notater om det på arbeidsarket, og deretter diskuterer de sammen i små grupper.

Kursets grundel består av modulene 1–6, og deretter kan man skreddersy resten av kurset etter interesse og den prosess man ønsker mht. implementering og forankring. Les mer om selve kurset på [www.belastningspsykologi.dk](http://www.belastningspsykologi.dk)

## Planlegging av kurset

### 1. Vurder om du som prosjektleder skal ha en makker

Forebygging er en lagsport, og det kan være fint å være flere om å stå for kurset hvis det er mulighet for det. Husk også å avstemme roller og ansvar med ev. HR-/HMS-ansvarlige eller TRIO-gruppe.



### 2. Velg kursmodell

Hvem skal ta kurset sammen? Her er to forslag til hvordan man kan organisere kursdeltagerne:

**Gruppe-modellen:** Kurset er i utgangspunktet utviklet for gjennomføring i grupper. Tanken er at man gjennomgår kurset sammen med dem man arbeider med i hverdagen, og underveis eflerkerer sammen, slik at den psykologiske tryggheten styrkes. Vi anbefaler at ledelsen også deltar. Man kan ev. lage en liten ledergruppe hvis det er flere ledere med.



**Duo-modellen:** En du-og-jeg-modell hvor man tar kurset sammen med en kollega – ev. lederkollega. Duo-modellen kan også benyttes av praktikanter/praksisveiledere, mentees/mentorer eller av nyansette og deres introansvarlige eller ledere.

Vi anbefaler i utgangspunktet ikke at dette grunnkurset gjennomføres som selvstudium, da det er utviklet for straks-implementering av psykologisk trygghet i den gruppen som gjennomfører kurset sammen. Er man likevel nødt til å ta kurset som selvstudium, anbefaler vi at man underveis eller i etterkant deler sine refleksjoner med en kollega eller person fra eget nettverk.

### 3. Velg kursprogram

Moduloppbyggingen i kurset gjør det mulig å utforme sitt eget forløp. Her er tre forslag til kursopplegg for gjennomføring av kurset:

**En samlet kursdag:** Ønsker man å legge opp til en tradisjonell temadag, kan man gjennomføre kurset på en hel dag (6,5 time ekskl. frokost). Se kursprogrammet for en samlet kursdag for inspirasjon. En mulighet er å ta modul 1–6 og supplere med ekstraøvelser fra Øvelseskatalogen. Se «Veiviser til Øvelseskatalogen» for inspirasjon. En annen mulighet er å korte noe ned på tiden til refleksjon og tilføye modul 7 og/eller 8 og/eller 9 – før man tar modul 10 og avslutter med en diskusjon om veien videre – f.eks. med utvalgte øvelser fra Øvelseskatalogen og Masterclass-modulen.

**To halve kursdager:** Dere kan også gjennomføre kurset over to halve kursdager (3,5 time pr. dag) og dermed bruke tiden imellom til å omsette teori til praksis og eksperimentere med øvelser. Se kursprogrammet for to halve kursdager for inspirasjon. Man kan kjøre første kursdag etter programmet (modul 1–5) og deretter skreddersy andre kursdag, avhengig av hvilke moduler dere ønsker å gjennomgå. Der er også mulig å skreddersy begge dager supplert med øvelser fra Øvelseskatalogen. Se «Veiviser til Øvelseskatalogen» for inspirasjon.



Se oversikter over de tre forslagene til kursforløp i kurskassen – og bruk dem ev. som program for forløpet.

**Én modul av gangen:** Har dere tid og mulighet til det, anbefaler vi at dere sprer modulene over en lengre tidsperiode og gjennomfører én modul av gangen ved f.eks. å sette av 1 time på jevnlige møter. Denne modellen gjør det mulig løpende å implementere kursets verktøy og øve seg i det nye felles språket. Se kursprogrammet for én modul av gangen for inspirasjon. Det er fortsatt mulig å skreddersy prosessen med de modulene dere måtte ønske.



Uansett hvilket program man velger, anbefaler vi å la noen av refleksjonsøvelsene foregå som walk-and-talks.



#### 4. Finn dato/datoer og book lokale og ev. forpleining

#### 5. Inviter til kurset og send ev. Åpningsfilmen som forberedelse

#### 6. Lag en tidsplan/et program for dagen/dagene

OBS: Vurder om dere skal gjennomføre en kort før/etter-måling av psykologisk trygghet ved hjelp av spørreskjemaet fra kurspakken.

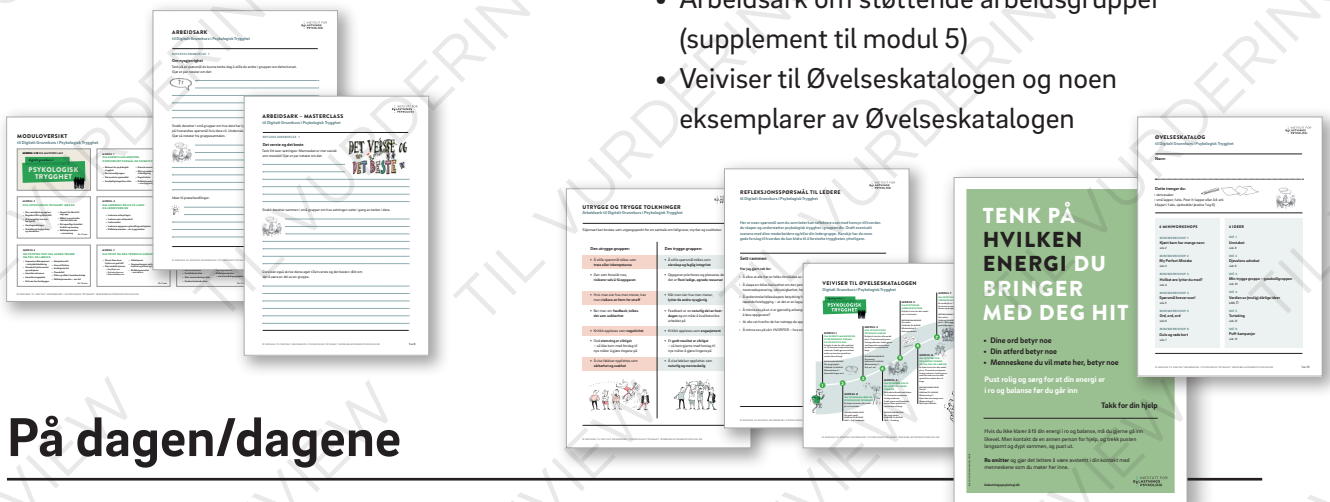
#### 7. Skriv ut relevant kursmateriell

##### Obligatorisk materiell:

- Moduloversikt 1–10 + Masterclass
- Arbeidsark modul 1–9
- Arbeidsark til Masterclass

##### Ekstra materiell:

- Plakaten ENERGI
- Refleksjonsspørsmål til ledere (supplement til modul 4)
- Arbeidsark om støttende arbeidsgrupper (supplement til modul 5)
- Veiviser til Øvelseskatalogen og noen eksemplarer av Øvelseskatalogen



## På dagen/dagene

#### 1. Sjekk projektor og høyttalere



#### 2. Sett i gang kurset

#### 3. Gjør løpende oppsummeringer og sørg for at tidsplanen blir overholdt

#### 4. Avslutt kurset med en ny avtale

Avslutt kurset med å fortelle hvordan dere vil arbeide videre med å forankre den nye kunnskapen og bruke kursets verktøy. Hvem gjør hva, og når? Kanskje har dere allerede en handlingsplan for deres arbeid med arbeidsmiljøet som dere kan benytte?



#### 5. Veien videre – forankring og implementering

##### Finn inspirasjon i:

- Egne ideer til øvelser – se igjen på notatene deres på arbeidsarkene
- «Øvelseskatalogen» og «Veiviser til Øvelseskatalogen»
- Masterclass-modulen – vær oppmerksom på at denne modulen kan strekkes ut til en halv kursdag

Vi ønsker deg og din arbeidsplass riktig god fornøyelse. Kom gjerne med spørsmål eller feedback.

Da gjenstår det bare å ønske dere et riktig godt kurs!