

# TO HALVE KURSUSDAGE

## Kursprogram for Digitalt Grunnkurs i Psykologisk Trygghet

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 – dag 1 (varighet ca. 3,5 timer)

DATO: \_\_\_\_\_

<b>1</b> 35 min.  Se ev. Åbningsfilmen eller gå rett i gang med <b>Modul 1</b> i plenum og gjør notater på arbeidsarket 	<b>2</b> 25 min.  Se <b>Modul 2</b> i plenum og gjør notater på arbeidsarket <b>Reflekter</b> i mindre grupper 	15 min. <b>Pause</b> 	<b>3</b> 30 min.  Se <b>Modul 3</b> i plenum og gjør notater på arbeidsarket <b>Reflekter</b> i mindre grupper 	15 min. <b>Oppsummering Modul 1-3</b> 	<b>4</b> 30 min.  Se <b>Modul 4</b> i plenum og gjør notater på arbeidsarket <b>Reflekter</b> i mindre grupper 	<b>5</b> 30 min.  Se <b>Modul 5</b> i plenum og gjør notater på arbeidsarket <b>Reflekter</b> i mindre grupper 	15 min. <b>Oppsummering Modul 4-5</b> 	15 min. <b>Avslutning og aftale om ny halv kursusdag</b> 	
25 min.	10 min.	15 min.	15 min.	15 min.	15 min.	10 min.	20 min.	15 min.	15 min.

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

DATO: \_\_\_\_\_

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

**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 gøre plads til minimum én **plenum-oppsummering** når det måtte passe dere.

#### \* Oppsummering

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



#### MASTERCLASS

Lagre Masterclass-modulen til oppfølging og nye inputs til emnet senere i forløpet. Aftal ev. på 2. dagen, hvornår/hvordan det ønskes gjennomført.

#### GRATULERER!

Dere har nå gjennomført Digitalt Grunnkurs i Psykologisk Trygghet

