

VEIVISER TIL ØVELSESKATALOGEN

Digitalt Grunnkurs i Psykologisk Trygghet

digitalt grunnkurs i

PSYKOLOGISK TRYGGHET



MODUL 1

OM KURSETS MÅLGRUPPER, OVERORDNEDE FORMÅL OG KOGNITIV BIAS

En kjekt-å-vite-for-alle-modul på ca. 14 minutter med pauseforslag underveis. Snakk gjerne med hverandre om hva dere spesielt har merket dere så langt.

REFLEKSJONSØVELSE
Om nysgjerrighet
FORSLAG TIL ØVELSE
Miniworkshop 4 – Spørsmål trenger svar!



MODUL 3

HVA PSYKOLOGISK TRYGGHET IKKE ER

En kjekt-å-vite-for-alle-modul på ca. 11 minutter med pauseforslag underveis. Snakk gjerne med hverandre om hva dere spesielt har merket dere så langt.

REFLEKSJONSØVELSE
Om mening
FORSLAG TIL ØVELSE
Miniworkshop 5 – Ord, ord, ord

3



MODUL 2

OM TRYGGE MILJØER OG PSYKOLOGISK TRYGGHET

En kjekt-å-vite-for-alle-modul på ca. 5 minutter.

REFLEKSJONSØVELSE
Om gode «puff»
FORSLAG TIL ØVELSE
Idé 6 – Puff-kampanjer

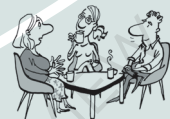
4

MODUL 4

OM LEDERENS ROLLE PÅ LAGET OG LEDER-VERDIER

En modul målrettet mot ledere. Ca. 9 minutter med pauseforslag underveis. Snakk gjerne med hverandre om hva dere spesielt har merket dere så langt.

REFLEKSJONSØVELSE
Om trygg ledelse
FORSLAG TIL ØVELSE
Idé 5 – Turtaking



MODUL 5

OM STØTTENDE ARBEIDSGRUPPER

Et kjekt-å-vite-for-alle-modul på ca. 5 minutter.

REFLEKSJONSØVELSE
Om støtte
FORSLAG TIL ØVELSE
Miniworkshop 6 – Gule og røde kort



6

MODUL 6

OM FRYKTEN FOR HVA ANDRE TENKER OG OM FEIL OG LÆRING

En kjekt-å-vite-for-alle-modul på ca. 12 minutter med pauseforslag underveis. Snakk gjerne med hverandre om hva dere spesielt har merket dere så langt.

REFLEKSJONSØVELSE
Om feil
FORSLAG TIL ØVELSE
Miniworkshop 1 – Kjært barn har mange navn
Miniworkshop 2 – My Perfect Mistake



7

MODUL 7

OM FRYKT OG DEN TREDELTE HJERNE

En modul på ca. 7 minutter for de som er nysgjerrige på hjernen og kroppen.

REFLEKSJONSØVELSE
Om rask ro
FORSLAG TIL ØVELSE
Idé 3 – Min trygge gruppe – goodwillgruppen



8

MODUL 8

DEN USYNLIGE MAKT OG «LURE»-BIAS

En modul på ca. 11 minutter med pauseforslag underveis for de som er nysgjerrige på kognitive bias. Snakk gjerne sammen i pausen om hva dere spesielt har merket dere så langt.

REFLEKSJONSØVELSE
Om å motstå gruppepress
FORSLAG TIL ØVELSE
Idé 1 – Unntaket
Idé 2 – Djevelens advokat



9

MODUL 9

PSYKOLOGISK TRYGGHET FOR ANSATTE I EN PSYKISK KREVENDE JOBB

En modul på ca. 7 minutter for de som har en psykisk krevende jobb og som ikke har gjennomført Det Digitale Grunnkurset i Belastningspsykologi – det røde kurset.

REFLEKSJONSØVELSE
Mer kollegastøtte
FORSLAG TIL ØVELSE
Miniworkshop 3 – Hvilket øre lytter du med?



10

MODUL 10

ØVELSER, MINIWORKSHOPS OG IDEER TIL NY HVERDAGSPRAKSIS

En oversiktsmodul på ca. 21 minutter, hvor alle øvelsene kort blir presentert.

FORSLAG TIL ØVELSE
Idé 4 – Verdien av (muligens) dårlige ideer

MASTERCLASS

6 SMÅ SEKVENSER TIL VIDERE FORDYPNING

En ekstra modul på ca. 12 minutter for de som gjerne vil fordype seg ytterligere i emnet.

