

ÉN MODUL AV GANGEN

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 – Modul 1 – sett av en time (Kursets samlede varighet: 10 x 1 time – gjentas 10 ganger over en valgfri periode, hvoretter Masterclass ev. kan gjennomgås oppfølgende på 6 x 30 min)

1 10 min.

Velkomst og kort introduksjon til hele forløpet

20-25 min.

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



20-25 min.

Refleksjonsøvelse
Gruppearbeid om dagens modul i mindre grupper



10 min.

Oppsummering i plenum og når møtes vi igjen ...



Program – Modul 2-6 (sett av en time, men vær oppmerksom på varigheten av den enkelte og ev. forrige modul ift. dagens program)

2-6 5-15 min.



Se igjen på **forrige modul**

• Hvilke notater gjorde dere sist ved Refleksjonsøvelsen?

Når dere gjennomgår modulene, kan dere også velge å legge inn en øvelse fra Øvelseskatalogen. Se "Veiviser til Øvelseskatalogen" for inspirasjon.

10 min.

Refleksjon i plenum

• Hvordan har dere siden sist brukt modulen?
• Hvordan kan dere bruke den fremover?



5-15 min.

Se **dagens modul** i plenum og gjør notater på arbeidsarket



15-20 min.

Refleksjonsøvelse
Gruppearbeid om dagens modul i mindre grupper



10 min.

Oppsummering i plenum og når møtes vi igjen til neste modul, som handler om ...



Program – Modul 7-9 + 10 (sett av en time, men vær oppmerksom på varigheten av den enkelte og ev. forrige modul ift. dagens program)

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.

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 gjennomgått 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 forløpet. Avtal ev. når og hvordan det ønskes gjennomført.

