

Kursus indhold - Trivselstrekanter

Del 1:

Introduktion

- Velkommen til kurset

FLASKE læringsmodellen

- Introduktion til FLASKE læringsmodellen
- Forpligt dig til din læring
- Lær, hvad der er nødvendigt
- Anvend din læring
- Brug af SMART-mål til at anvende din læring
- Støtte til din læring
- Kontinuitet for at styrke og fastholde din læring
- Evaluere din læring
- FLASKE konklusion
- Dit første SMART mål

Del 2:

Introduktion til stress

- Hvad er stress?
- Fordelene ved stresshåndtering
- Symptomerne på stress hos individer
- Tegn og signal på stress i grupper og organisationer

Del 3:

Forstå stress

- krav - ressourcemodel
- Modifierende faktorer
- Transaktional stressmodellen
- 4A-modellen og sindsro-bønnen
- Mestringsstrategier

Del 4:

Introduktion til trivselstrekanter

- Risikofaktorer på arbejdspladsen
- Årsager til stress på arbejdet

Del 5:

Håndtering af stress på arbejdet med job crafting trekanten

- Introduktion til job crafting
- Effekt af job crafting
- Job crafting workshop - batteriforbrug

Del 6:

Privatlivstrekanten - årsager til stress i vores privatliv.

- Introduktion til privatlivstrekanten
- Introduktion til Maslows behovshierarki
- Maslows behovshierarki
- Den privatlivstrekant
- Eksempler på stressfaktorer i vores liv

Del 7:

Introduktion til den personlige trekant

- Den personlige trekant

Håndtering af stress gennem tankerelaterede interventioner

- Introduktion til tankerelaterede interventioner
- Mindfulness og meditation
- Udvikling af en følelse af mening og formål
- Fokus på læring
- Reframing
- SMS reframing teknik
- Problemløsning
- Taknemmelighed
- Digital detox

Del 8:

Håndtering af stress gennem følelser og relationer

- Introduktion til følelsesmæssig og relationelle interventioner
- Styrker
- Styrkeundersøgelse af VIA
- Hobbies og fornøjelige aktiviteter
- Latter
- Visualisering
- Journalføring
- Natur
- Konfliktløsning

Del 9:

Håndtering af stress gennem vores krop

- Introduktion til håndtering af stress gennem vores krop og adfærd
- Dyrke motion
- Motionsaktivitet
- Søvn
- Ernæring
- Afspændingsøvelser
- Afspændingsaktivitet - Progressiv muskelafspænding
- Autogen træning
- Dyb vejrtrækning
- Aktivitet - Dyb vejrtrækningsøvelse
- Åndedrætsapps og hjemmesider
- Hvile og pauser
- Massage

Del 10:

Konklusion

- Gennemgang af læringen
- Vores langsigtede læringsmål.

Valgfri moduler

1. Psykisk førstehjælp
2. Produktivitet
3. Kommunikation og feedback
4. Konflikthåndtering
5. Volds forebyggelse