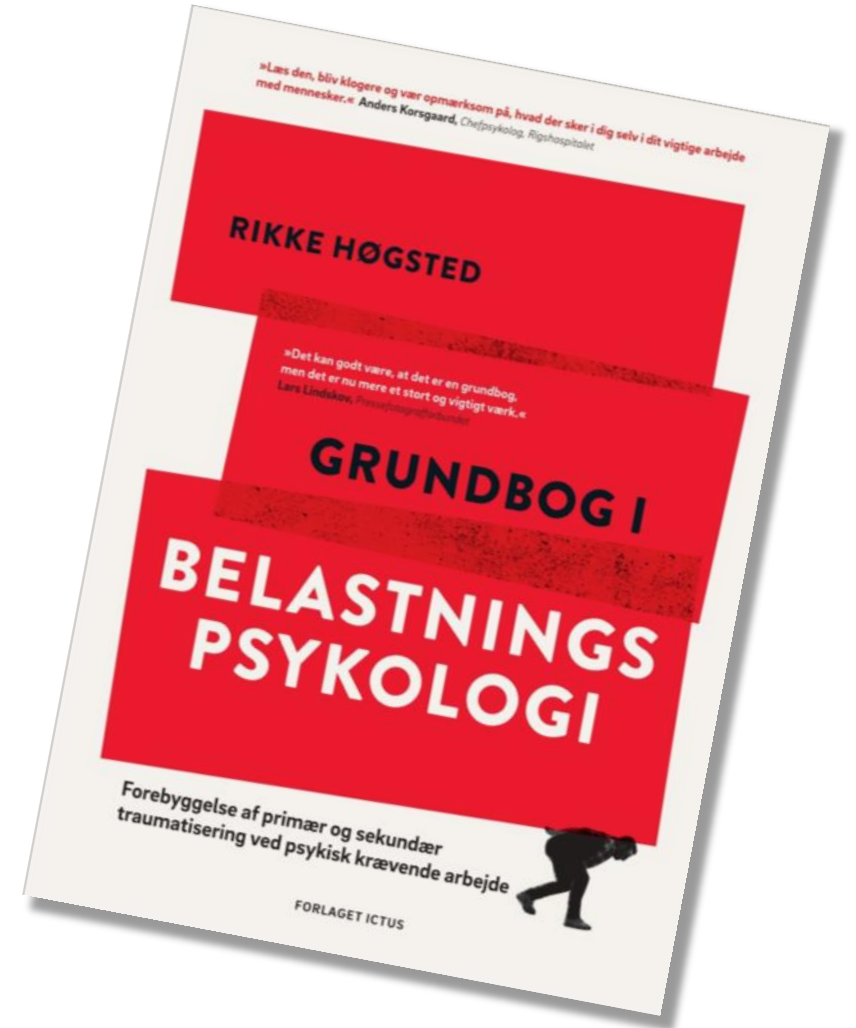




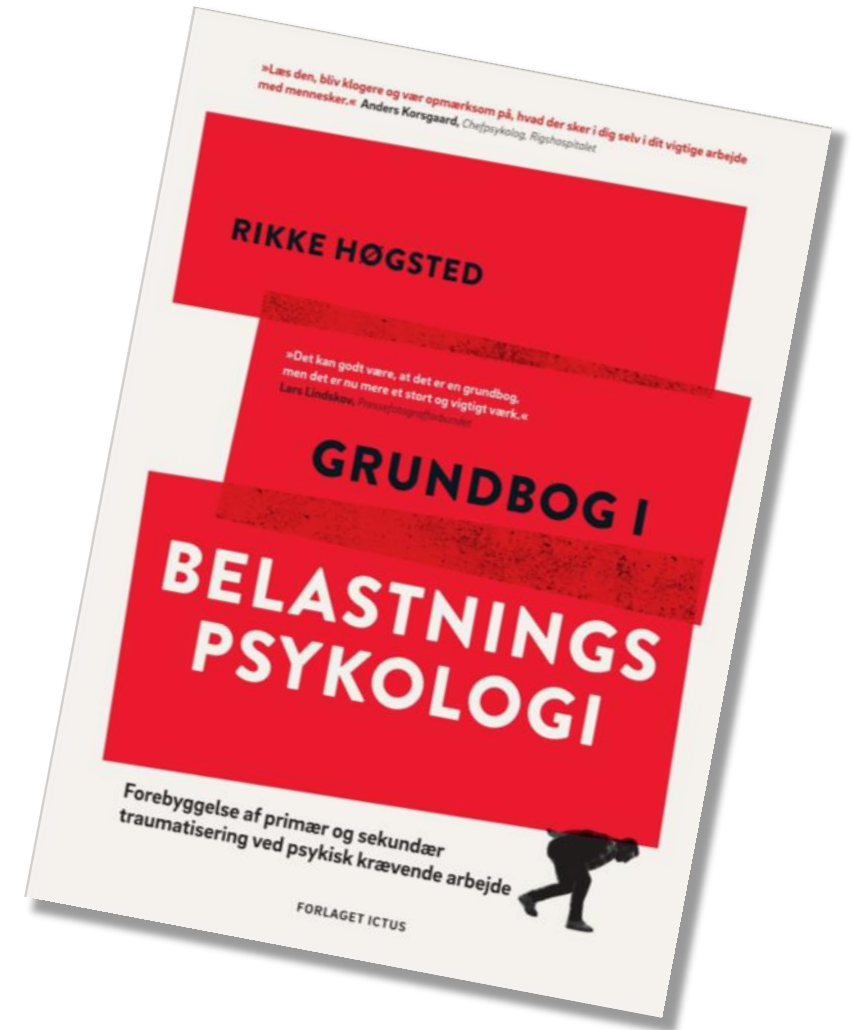
Velkommen





Forebyg omsorgstræthed og undgå udbændthed

- i et job med høje følelsesmæssige krav



Hvem er jeg?

OPLÆGSHOLDER – SUSANNE HOLM





Temadagen – form og indhold

Form:

En god blanding af oplæg, læringsvideoer, refleksionsøvelser - både individuelle og i grupper, op-at-stå-øvelser og opsamlinger samt en walk-and-talk.

Indhold:

Arbejdet med at pleje, behandle og hjælpe andre mennesker er både berigende og meningsfuldt. Der vil ofte være tale om et vigtigt øjeblik eller en vigtig periode i det andet menneskes liv, som man som professionel vil kunne bidrage til på en fagligt god og omsorgsfuld måde.



Temadagen – form og indhold

Indhold fortsat:

For at forblive både professionel og omsorgsfuld er det imidlertid vigtigt, at man har blik for den mentale påvirkning og for egne reaktioner, så man ikke selv får mental slagside i form af f.eks. stress, udbændthed eller omsorgstræthed. Man skal som fagperson igen og igen kunne skabe en nærværende, tillidsfuld og rolig kontakt til det andet menneske, og samtidig holde balancen og ikke blive overinvolveret med risiko for at blive tyndhudet eller modsat underinvolveret og med risiko for at blive tykhudet. Balancen er ikke altid let at finde.



Temadagen – form og indhold

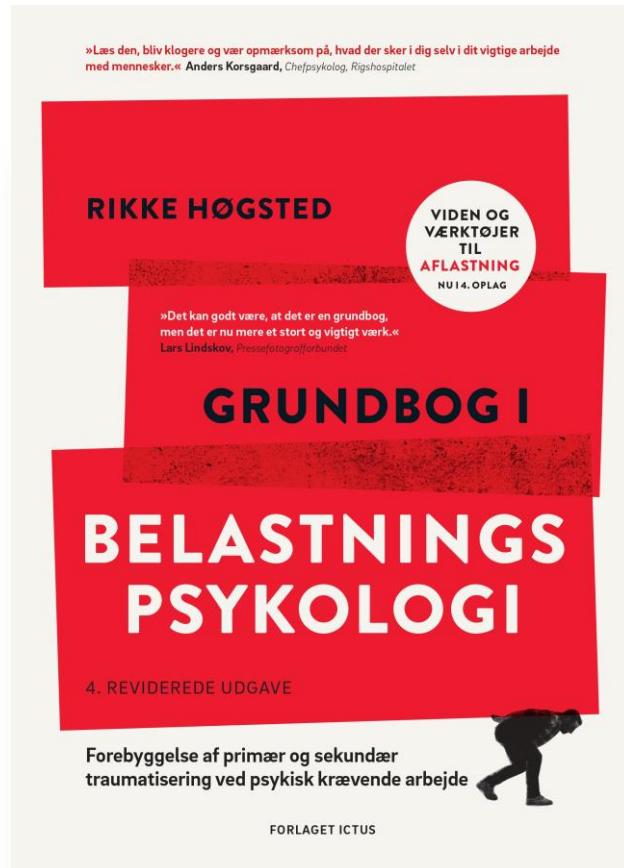
Temadagen giver:

- indblik i belastningspsykologien og viden om, hvad der gør særligt indtryk og dermed potentielt belaster
- blik for både egne, kollegers og medarbejderes faresignaler
- ideer til forebyggelse på både individ, gruppe og leder-niveau
- tid til at udveksle egne erfaringer – fortælle og lytte
- idéer til et fælles sprog, der gør det lettere at arbejde videre med emnet, herunder RØD-GRØN-BLÅ-modellen
- indblik i lederens rolle, ansvar og handlemuligheder



Forebyggelse og redskaber

- Lyt til fortællingen om [Julefreden ved Vestfronten](#)
- Læs om metoden "[Fiskerbænken](#)" som er en god måde at yde hinanden følelsesmæssig støtte på
- Se de [tre små film](#) lavet i samarbejde med Dagens Medicin og med udgangspunkt i covid-19, men rådene deri gælder for alt og handler om: Faresignaler, Hjælp til selvhjælp og Buddyordninger/social støtte.
- [Rikke Høgstedes og Dorthe Birkmoses samtale på Brinkmanns Briks](#) om omsorgstræthed og forråelse – Bliver man ond af at være sød?



Vil du lære mere om belastningspsykologien?

- Grundbog i Belastningspsykologi

- Skriv dig op til Nyhedsbrevet på www.belastningspsykologi.dk under 'Aktuelt'.

FLERE KURSER FRA INSTITUT FOR BELASTNINGSPSYKOLOGI

digitalt grundkursus i
**PSYKISK
FØRSTEHJÆLP**

**NYT
KURSUS
PÅ VEJ**

Lær at yde psykisk førstehjælp ved traumatiske hændelser

VIDEN OG INSPIRATION TIL LEDERE OG MEDARBEJDERE PÅ BÅDE SMÅ OG STORE ARBEJDSPLADSER

INSTITUT FOR
BELASTNINGS
PSYKOLOGI

DIGITALT GRUNDKURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Lær at yde psykisk førstehjælp ved traumatiske hændelser

Kurset er et gør-det-selv-kursus målrettet arbejdspladser med særlig risiko for traumatiske hændelser. Her skal arbejdsgiveren sørge for at medarbejdere, der har været involveret i den traumatiske hændelse, har adgang til psykisk førstehjælp. Kurset tilbyder baggrundsviden og konkrete værktøjer samt øvelser og miniworkshops.

Læs mere på belastningspsykologi.dk eller kontakt os på info@belastningspsykologi.dk

digitalt grundkursus i
**PSYKOLOGISK
TRYGHED**

– fra et belastningspsykologisk ståsted. Tør vi sige, hvad vi tænker og tale om vores fejl? Tør vi lade være?

VIDEN OG INSPIRATION TIL LEDERE OG MEDARBEJDERE PÅ BÅDE SMÅ OG STORE ARBEJDSPLADSER

INSTITUT FOR
BELASTNINGS
PSYKOLOGI

DIGITALT GRUNDKURSUS I PSYKOLOGISK TRYGHED

– fra et belastningspsykologisk ståsted. Tør vi sige, hvad vi tænker og tale om vores fejl? Tør vi lade være?

Kurset er et gør-det-selv-kursus og er målretter grupper, der har et psykisk krævende job. Alle fagpersoner kan imidlertid have glæde af kurset, da det handler om alment menneskelige og organisatoriske forhold på tværs af fag og lag og på tværs af tid og sted. Kurset tilbyder baggrundsviden og konkrete værktøjer samt øvelser og miniworkshops.

Læs mere på belastningspsykologi.dk eller kontakt os på info@belastningspsykologi.dk

INSTITUT FOR
BELASTNINGS
PSYKOLOGI

INSTITUT FOR
BELASTNINGS
PSYKOLOGI

INSTITUT FOR BELASTNINGS PSYKOLOGI



TAK FOR I DAG

...OG EVT. LÆS MERE



Belastningspsykologi

Skriv dig op til Nyhedsbrevet på

www.belastningspsykologi.dk

under 'Aktuelt'

