

## Program «Introkurs i helsepedagogikk» april 2024:

<b>Dag 1</b> 10.04.24	<b>Dagens temaer:</b> Lærings- og mestringspraksis Brukermedvirkning
12:00-12:45	Velkommen, forventninger, litt om kurset <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva er lærings- og mestringspraksis?</li> <li>• Hva er helsepedagogikk?</li> <li>• Hva kjennetegner en god helsepedagog?</li> </ul>
PAUSE	
13:00-13:45	«Pasientens helsetjeneste» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitt møte med helsetjenesten</li> <li>• Brukermedvirkning: Hva? Hvorfor? Hvordan?</li> <li>• Betydningen av tillit og gode relasjoner i møte med brukere og pårørende</li> </ul>
PAUSE	
14:00-14:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brukermedvirkning i praksis: hvordan legge til rette for medvirkning ved din arbeidsplass?</li> </ul>
14:45 15:00	Presentasjon av hjemmeoppgave

<b>Dag 2</b> 24.04.24	<b>Dagens temaer:</b> Lærings- og mestringsprosesser
12:00-12:45	Velkommen, gjennomgang av hjemmeoppgave
PAUSE	
13:00-13:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læring som fenomen</li> <li>• Å legge til rette for læring i en helsekontekst</li> <li>• Mestringsressurser, mestringsstrategier, verktøy og metoder for å støtte mestringsprosesser</li> </ul>
PAUSE	
14:00 -14:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læring og mestring i praksis: hvordan fremme læring og mestring ved din arbeidsplass?</li> </ul>
14:45-15:00	Presentasjon av hjemmeoppgave

<b>Dag 3</b> 08.05.24	<b>Dagens temaer:</b> Endring og endringsprosesser
12:00-12:45	Velkommen, gjennomgang av hjemmeoppgave
PAUSE	
13:00-13:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endring og endringsprosesser ved helseutfordringer: hva innebærer det?</li> <li>• Hvordan fremme motivasjon?</li> </ul>
PAUSE	
14:00-14:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategier og verktøy for å støtte endringsprosesser</li> </ul>
14:45-15:00	Presentasjon av hjemmeoppgave

<b>Dag 4</b> 22.05.24	<b>Dagens temaer:</b> Kommunikasjon som fremmer motivasjon
12:00-12:45	Velkommen, gjennomgang av hjemmeoppgave
PAUSE	
13:00-13:45	Kommunikasjon som fremmer motivasjon <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva kjennetegner god kommunikasjon?</li> <li>• Hvordan trene opp gode kommunikasjonsferdigheter?</li> <li>• Ulike kommunikasjonsmodeller og metoder</li> </ul>
PAUSE	
14:00-14:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelse kommunikasjonsmetode: Motiverende intervju</li> </ul>
14:45-15:00	Veien videre <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva tar du med deg videre?</li> <li>• Hvor kan man lære mer?</li> <li>• Ble forventningene til kurset innfridd?</li> <li>• Evaluering og avrundning av kurset</li> </ul>

NB: Vi tar forbehold om at det kan skje enkelte endringer i programmet frem mot kurset