

# Program for digitalt helsepedagogisk grunnkurs november 2021

## Kursdag 1: onsdag 3. november 2021

Kursleder: <b>Jorunn</b>  Klokkeslett:	<b>Tema/innhold:</b> Lærings- og mestringspraksis Brukermedvirkning
11.30-12.15 Anniken	<b>Hva er en god velkomst og hvorfor</b> Velkomst og presentasjonsrunde, Hva er en god velkomst og hvorfor?
12.15-12.30	Pause
12.30-13.15 Ragna	<b>Lærings- og mestringspraksis</b> Hva er læring og mestring og hvor foregår det? Føringer og rammer. Mestringsfokus og ressursorientering Hvordan styrke helsekompetanse?
13.15-13.30	Pause
13.30-14.15 Jorunn Edgar	<b>Brukermedvirkning</b> Praksis og erfaring fra lærings- og mestringskurs. Hvordan gjøres i stand til å medvirke og samhandle? Hvordan legge til rette for medvirkning?
14.15-14.30	Pause
14.30-15.15 Jorunn Tore	<b>Erfaring fra kursleder</b> Erfaringskompetanse hos kursleder Samarbeid med brukerrepresentant og andre fagpersoner og gruppeledelse Egenutvikling
15.15-15.30 Jorunn	<b>Oppsummering og avslutning for dagen</b>

## Kursdag 2: onsdag 10. november 2021

Kursleder: <b>Anniken</b> Klokkeslett:	<b>Tema/innhold:</b> Mestring og endring
11.30-11.45	<b>Velkommen og oppsummering av sist kursdag</b>
11.45-12.15 Elin	<b>Mestring og mestringsprosesser</b> Hva er mestring: mestringsbegrepet og sentrale mestringsteorier. Mestringstro og mestringsforventning Å leve med helseutfordringer – en prosess Mestringsstrategier. Mestringsverktøy.
12.15-12.30	Pause
12.30-13.15 Elin	<b>Mestring og mestringsprosesser</b> Hva er mestring: mestringsbegrepet og sentrale mestringsteorier. Mestringstro og mestringsforventning Å leve med helseutfordringer – en prosess Mestringsstrategier. Mestringsverktøy.
13.15-13.30	Pause
13.30-14.15 Jorunn	<b>Endring og endringsprosesser</b> Endring og endringsprosesser. Teori. Hvordan fremme motivasjon? Strategier og verktøy for å støtte endringsprosesser.
14.15-14.30	Pause
14.30-15.15	<b>Endring og endringsprosesser</b> Praktiske øvelser
15.15-15.30 Anniken	<b>Oppsummering og avslutning for dagen</b>

## Kursdag 3: onsdag 17.november 2021

Kursleder: <b>Ragna</b> Klokkeslett:	<b>Tema/innhold:</b> Relasjonskompetanse og kommunikasjon
11.30-11.45 Anniken	<b>Velkommen og oppsummering av sist kursdag</b>
11.45-12.15 Ragna	<b>Relasjons kompetanse, holdninger og verdier</b> Betydningen av tillit og gode relasjoner, hvordan imøtekomme behov for tilknytning, kompetanse og selvbestemmelse
12.15-12.30	Pause
12.30-13.15 Ragna	<b>Relasjons kompetanse, holdninger og verdier</b> Betydningen av tillit og gode relasjoner, hvordan imøtekomme behov for tilknytning, kompetanse og selvbestemmelse Følsomme tema
13.15-13.30	Pause
13.30-14.15 Anniken	<b>Læring, didaktikk og metode i arbeid med lærings- og mestringstilbud</b> Læring som fenomen Å legge til rette for læring i en helsekontekst – individuelt og i grupper
14.15-14.30	Pause
14.30-15.15 Anniken	<b>Læring, didaktikk og metode i arbeid med lærings- og mestringstilbud</b> Bruk av didaktiske modeller for å utvikle lærings- og mestringstilbud. Pedagogiske tilnærminger, metoder, og verktøy
15.15-15.30 Ragna	<b>Oppsummering og avslutning for dagen</b>

## Kursdag 4: onsdag 24.november 2021

Kursleder: <b>Jorunn</b> Klokkeslett:	<b>Tema/innhold:</b> Didaktikk og gruppe som redskap for læring
11.30-11.45 Jorunn	<b>Velkommen og oppsummering av sist kursdag</b>
11.45-12.15 Jorunn	<b>Kommunikasjon i relasjoner</b> Hva kjennetegner god kommunikasjon? Hvordan trene opp gode kommunikasjonsferdigheter? Ungdomsrådfilm
12.15-12.30	Pause
12.30-13.15 Jorunn	<b>Kommunikasjon i relasjoner</b> Ulike kommunikasjonsmodeller og metoder
13.15-13.30	Pause
13.30-14.15 Grazyna Banach	<b>Gruppen som redskap for læring</b> Å etablere og lede grupper Gruppeprosesser
14.15-14.30	Pause
14.30-15.15 Grazyna Banach og Anniken	<b>Gruppen som redskap for læring- hvordan gjøre dette i praksis</b> Å etablere og lede grupper Gruppeprosesser
15.15-15.30 Jorunn	<b>Oppsummering og avslutning for dagen</b>