

Förberedelser för dig som ska leda workshoppen

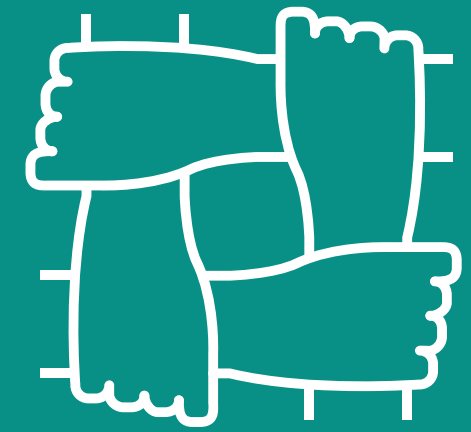
Arbeta vidare med
Fånga tidiga tecken

Sammanfattning av workshopförberedelser

Detta dokument sammanfattar förberedelser inför genomförande av utbildningen "Arbeta vidare med Fånga tidiga tecken".

Här får du som ska leda arbetet en summering av upplägget, vanliga frågor, praktiska förberedelser, olika stödmaterial samt vad som kan vara bra att tänka på inför att du ska hålla i workshoppen.

Hur går det till?



Upplägg på workshopen

Materialet för hela workshopen förmedlas i kapitel 1-4 här på utbildningssidan.

Varje kapitel innehåller en kortare föreläsningssfilm som ni tar del av först, för att därefter göra övningar.

Rollen som facilitator

Tänk på dig själv som en samtalsledare som leder gruppens diskussion, och att ni tillsammans skapar värde under övningarna, i form av ny gemensam kunskap och nya idéer.

Ta gärna reda på vilka som är skyddsombud och hur man kontaktar företagshälsovården ifall frågor kring detta kommer upp från deltagarna.

Vanliga frågor



Hur mycket tid krävs?

De angivna tiderna är beräknade på sammanlagd tid, dvs inklusive föreläsningsvideon samt genomförande av tillhörande övning. Detta är rekommenderade tider, som ni kan behöva anpassa till er verksamhet. Du behöver också lägga till lite tid för att starta upp och avsluta workshoppen. Är ni en stor grupp kan det vara bra att lägga till lite extra tid för övningarna. Om ni vill kan ni dela upp workshoppen i flera tillfällen.

Beräknad tidsåtgång per kapitel:

Kapitel 1: Ca 50 minuter
Kapitel 2: Ca 30 minuter
Kapitel 3: Ca 45 minuter
Kapitel 4: Ca 45 minuter

Praktiska förberedelser



Vad är en lagom storlek på grupp?

Övningarna fungerar bra att genomföra i olika gruppstorlekar. Är ni många kan ni med fördel dela in er i mindre smågrupper vid respektive gruppövning. Ca 3-5 personer brukar vara lagom för smågrupper. Inga förkunskaper krävs.

Utrustning

Ha tillgång till en dator eller mobil med internetuppkoppling. Ha gärna en stor bildskärm tillgänglig, med tillhörande ljud för filmerna. Testa att all teknisk utrustning fungerar innan ni kör igång.

Praktiska förberedelser



Digitalt genomförande

Sitter ni inte fysiskt tillsammans på samma plats går övningarna bra att genomföra ändå. Ni kan antingen titta på filmerna i förväg, eller löpande under workshoppen. Om ni väljer det senare rekommenderas ni att titta på filmerna på egen hand (du som leder workshoppen kan dela länken till utbildningssidan, tex i chatten).

Diskussionerna i övningarna genomför ni sedan i valfri digital mötesplattform.

Om möjligt kan ni göra anteckningar i ett gemensamt dokument, förslagsvis genom att använda de färdiga arbetsbladen.

Praktiska förberedelser



Genomförande av övningar

Det finns många sätt att genomföra övningarna på. Ha gärna papper och pennor redo för anteckningar, och skriv gärna ut de färdiga arbetsbladen till övningarna. Om ni är flera mindre grupper, skriv gärna ut fler exemplar så att varje grupp kan få minst ett exemplar vardera.

Dokumentation av gruppdiskussioner

Ett alternativ till att använda de färdiga arbetsbladen är att anteckna diskussionerna i ett separat dokument direkt i en dator, exempelvis i ett delat Excel-dokument som gruppen sedan kan spara och arbeta vidare med.

Mer material



Fördjupningsmaterial

I slutet av utbildningen återfinns fördjupande samtalsövningar. Dessa är tänkta att ge stöd för att i arbetsgrupper prata om vad ni gör för att återhämta er, hur ni reagerar på stress samt hur ni ska agera om ni uppmärksammar någon som mår dåligt av stressrelaterade orsaker.

Gå gärna igenom dessa övningar tillsammans efter att ni har tagit del av workshoppens material och övningar. Dessa kan ta olika lång tid beroende på hur många ni är och hur djupt ni vill gå i övningarna.

Mer material



Bakgrundsmaterial

Fånga tidiga tecken finns även som avropningsbar workshoptjänst. Om du vill ta del av workshopmaterialet som används för den avropningsbara tjänsten Fånga tidiga tecken kan du öppna pdf'en på utbildningssidan.

Du kan även dela materialet med deltagarna för att erbjuda dem möjligheten att läsa igenom den teori som presenteras i respektive video, men det går lika bra att genomföra utbildningen utan att dela workshopmaterialet