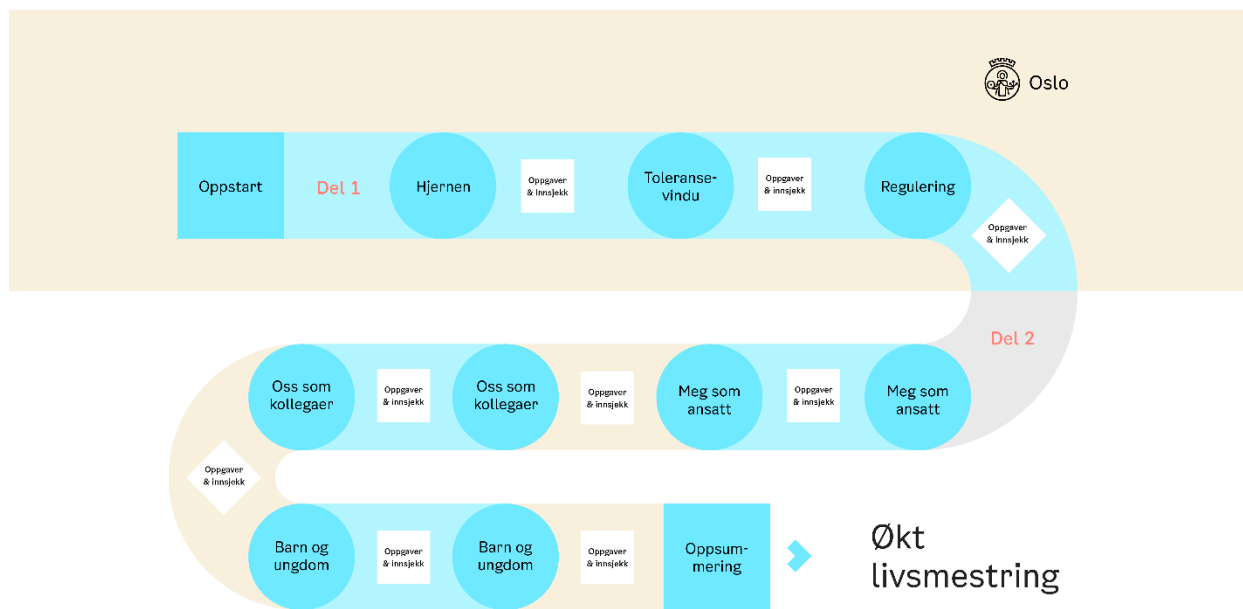


Innholdet i opplæringen – prosess og omfang



Introduksjon og oppstart

Hva:

Leder introduserer Økt livsmestring og begrunner hvorfor satsningen er viktig og riktig. Det tilrettelegges for spørsmål og medvirkning.

Tid:

Ca. 60 minutter.

Det anbefales at introduksjonsmøte gjennomføres i god tid før første opplæringsøkt.

Hvorfor:

God informasjon om hvorfor og hvordan man skal jobbe med Økt livsmestring er viktig for å bli motivert i opplæringen. I tillegg er det viktig at ansatte får mulighet til å komme med innspill til opplæringsprosessen.

Felles opplæringsøkter

Hva:

Det er totalt 10 opplæringsøkter, inkludert en oppsummeringsøkt.

Tid:

Det er beregnet at hver opplæringsøkt tar ca. 2 timer. Lengden på øktene avhenger av gruppestørrelsen, og tidsbruk må derfor tilpasses arbeidsplassen.

Oppsummeringsøkten tar ca. 1 time.

Hvorfor

For å få til felles kompetanseheving trenger ansatte å lære, øve og reflektere sammen.

Oppgave i arbeidshverdagen

Hva

Etter hver opplæringsøkt får ansatte en oppgave som skal gjennomføres i løpet av arbeidshverdagen.

Tid

Det skal ikke settes av ekstra tid til oppgaven, oppgaven skal gjennomføres når man utfører sine vanlige arbeidsoppgaver.

Hvorfor

Det kan være utfordrende å oversette kunnskap til praktisk handlingskompetanse etter at man har deltatt på kurs og seminarer. I Økt livsmestring får man derfor en praktisk og konkret oppgave etter hver opplæringsøkt som skal hjelpe ansatte med å ta kunnskapen i bruk.

Innsjekk

Hva

Ansatte har jevnlig innsjekker i små grupper for å reflektere rundt oppgaven.

Tid

10-15 minutter.

Hvorfor

Ansatte trenger tid til å reflektere sammen med sitt nærmeste team om hvordan det går å ta kunnskapen i bruk og hva de har blitt mer bevisste på.