

Psykologisk Första hjälpen är en grundläggande utbildning som vi anpassar efter era risker och behov. Vid livshotande olycka, att bli utsatt för hot och/eller våld eller vid andra traumatiska händelser kan psykologisk första hjälpen vara avgörande för att på sikt hjälpa den naturliga återhämtningen. Den här utbildningen ger grundläggande kunskaper i psykologisk första hjälpen, riskinventering och praktiskt agerande i händelse av olycka, kris eller annan traumatisk händelse.

MÅL

Ökad kunskap om hur människor beter sig i kris. Lära sig om hur vi som medarbetare och medmänniskor kan hjälpa och stötta i kriser.

MÅLGRUPP

Denna kurs vänder sig till medarbetare och ledare på olika nivåer i organisationen.

SYFTE

Att öka chanserna/skapa strategier för/kunna hantera/utveckla förhållningssätt/hantera för personer och organisationer som drabbats av kris, hot och/eller våld eller annat trauma att minska de negativa följderna av händelsen.

KURSBESKRIVNING

Teoretiska och praktiska moment varvas under utbildningen. Möjlighet finns att anpassa innehållet utifrån specifika frågeställningar och önskemål kopplat till olika organisationer. Efter genomgången utbildning erhåller kursdeltagaren ett kompetensbevis.

INNEHÅLL

- Definition: stress-kris-trauma.
- Krisreaktioner och kris kunskap: normala reaktioner på onormala händelser.
- Att möta människor i kris: "human being" eller "human doing". Lyssnandets kraft.
- Naturlig återhämtning eller PTSD? Vad är vad och hur kan det behandlas?
- Att bygga motståndskraft: hur kan man ta hand om sig själv och sina kollegor och bli bättre rustad att möta stress och svåra situationer.

KURSLÄNGD

Kursen omfattar 4 timmar.

