*Figur 10. Eks. på Programbeskrivelse*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag 1** | | | |
| **Tema/**  **innhold** | **Læringsaktiviteter** | **Tid** | **Ansvarlig** |
| Velkommen | Presentasjon av kursleder, bakgrunn for initiativ, mål og program (inkl. pauser, praktiske opplysninger o.l.)  Presentasjon av deltakerne og forventinger til opplæringen | 09:00 | Kursleder  Deltagere |
| Å mestre rollen som foreldre/foresatt og partner  (inkl. liten pause) | Brukererfaringer - fra en pårørende - dialog i gruppen  Forelesning - roller/forventninger - vanlige følelser  *Gjennomgående veiledning* | 09:20 | Brukere/ kursleder  Psykolog/lege |
| Stress og stressmestring | Foredrag  Erfaringsdeling | 10:40 | Psykolog  Brukere/ kursleder |
| ***LUNSJ*** |  | 11:30 |  |
| Stress og stressmestring  *(inkl. liten pause)* | Praktiske øvelser og refleksjon - ressurspotting - pusteøvelser - bekymringssortering - helsekoppen - kriseplan | 12:15 | Kursleder/ brukere |
| Opp-summering og avslutning | Hva har vi snakket om og hvorfor?  Hva er tema for neste samling? Be om innspill fra deltagerne for spissing av tema og pedagogisk tilrettelegging  Gå gjennom hjemmeoppgaven og tema for neste samling. | 13:40 | Kursleder  Kursleder/ brukere  Kursleder/ brukere |
| Hjemme-oppgave ( om det er flere dager) | Mål for hjemmeoppgave  Beskrivelse av hjemmeoppgave |  | Brukere |
| Evaluering siste dag | Forslag til [evalueringsskjema](https://wordpress.idium.no/wp_sshf_no/wp-content/uploads/2017/03/fig-13-Evaluering.pdf) finner du i trinn 8 |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag 2- 4** |  | | |
| **Tema/**  **innhold** | **Læringsaktiviteter** | **Tid** | **Ansvarlig** |
| Velkommen |  |  |  |
| Gjennomgang av hjemmeoppgave  *(inkl. liten pause)* |  |  |  |
| Nettverk -  de viktigste støttespillerne |  |  |  |
| ***LUNSJ*** |  |  |  |
| Hvilken støtte eller hjelp finnes?  (inkl. liten pause) |  |  |  |
| Oppsummering og avslutning |  |  |  |
| Hjemme-oppgave |  |  |  |
| Siste dag, Evaluering av opplæringen | Forslag til [evalueringsskjema](https://wordpress.idium.no/wp_sshf_no/wp-content/uploads/2017/03/fig-13-Evaluering.pdf) finner du i trinn 8 |  |  |