*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 | KurslederDeltagere |
| Å mestre rollen som foreldre/foresatt og partner(inkl. liten pause) | Brukererfaringer- fra en pårørende- dialog i gruppenForelesning- roller/forventninger- vanlige følelser*Gjennomgående veiledning* | 09:20 | Brukere/ kurslederPsykolog/lege |
| Stress og stressmestring | ForedragErfaringsdeling  | 10:40 | PsykologBrukere/ 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 tilretteleggingGå gjennom hjemmeoppgaven og tema for neste samling. | 13:40 | KurslederKursleder/ brukereKursleder/ brukere |
| Hjemme-oppgave ( om det er flere dager) | Mål for hjemmeoppgaveBeskrivelse 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 |  |  |