



K

R

A

P

KRAP Grundkursus

1. Kom godt i gang med KRAP

- Præsentation af underviser, kurset og deltagerne
- Hvad er KRAP og hvordan er KRAP opstået?
- KRAP i sammenhæng med andre tilgange og metoder
- Introduktion til de vigtigste begreber i KRAP
- Søjlemodellen som grundstruktur i det pædagogiske arbejde
- **KRAP skemaer: Søjlemodel og Ressourceblomst**

2. De kognitive grundmodeller

- Den kognitive teori - idé og baggrund
- Sammenhængene mellem tanker, følelser og handlinger
- Det at skabe sin egen mentale virkelighed
- Menneskers kognitive grundvilkår
- Introduktion til kognitive metoder og modeller
- **KRAP skemaer: 4-kolonneskema, Perspektiver og Hinandens Årsag**

3. Anerkendelse & Ressourcefokus

- Hvad er anerkendelse - til forskel fra ros?
- Forståelse for det hele menneske
- Den problemfokuserede kontra den ressourcefokuserede tilgang
- Hvad er ressourcer og hvordan finder man dem?
- Forudsætninger for et menneskes ressourcer
- Ressourcefokuseret registrering
- **KRAP skemaer: Ressourceanalyse, Registrering og Procesmodel**

4. Mestring & mestringsstrategier

- Mestring som et centralt begreb i anerkendelse
- Mestring og belastningsniveau
- Intentioner bag mestring – hvad er ønsket?
- Mestringsens sammenhæng med tænkning
- Hvordan ændres et menneskes mestring?
- **KRAP skemaer: Belastninger og Intensionsanalyse**



K

R

A

P

5. Relationer & Motivation

- Professionel relationskompetence
- Et relationelt overblik
- Hvordan støttes et menneske i at skabe og udvikle relationer?
- Relationens betydning for motivationsskabelse
- Motivation – en parathed til forandring
- **KRAP skemaer: Relationer og Motivation**

6. Udviklings- & målsætningsarbejde

- Kompetenceudvikling – hvad er det?
- Færdighedstræning - små skridt på vejen
- Udvikling af sociale færdigheder
- Emotional færdighedstræning
- Konkrete mål og delmål
- **KRAP skemaer: Måltrappe og Fra drøm til virkelighed**

7. KRAP Vidensdeling

Hver deltager præsenterer individuelt eller i gruppe på denne dag:

- Hvordan har jeg arbejdet med KRAP?
- Hvordan kan KRAP bruges i min praksis fremadrettet?
- Hvad er mit næste skridt med KRAP?
- Hvilken effekt har KRAP haft, og hvad forventes fremadrettet?
- **KRAP skemaer: Forandring**

K

R

A

P

PRAKTISKE INFORMATIONER

**Tidsramme:**

Undervisningen er fra kl. 9.00 til kl. 15.00 – med indlagte pauser

**Forplejning:**

Morgensnack (indtages fra kl. 8:30 til 9:00), frokost og kage/sødt til kaffen

**Undervisere:**

Psykolog Ida Kortbæk og specialpædagog Jan Sørensen

**Form:**

Vi sigter mod varieret undervisning, hvilket bl.a. indebærer dialogbaseret form, gruppearbejde, metodetræning, walk and talk og almindelig "tavle-undervisning"

**Materialer:**

Undervisningsmateriale udleveres på kursusdagene – KRAP SKEMAER bogen udleveres på første kursusdag

**Kursusbevis:**

Der udstedes beviser til alle, som har deltaget i minimum 80% af kurset

**Forudsætninger for deltagelse:**

Som deltager forventes man at være åben for læring og forandring. Man skal være indstillet på at arbejde med egen praksis og faglighed – herunder også egne tanker, forventninger og forestillinger

Læs mere om KRAP på www.krapdanmark.dk