

K

R

A

P

# KRAP Grundkursus - Hillerød

## 1. Introduktion til KRAP

Dato: 13.11.2024 - Underviser: Specialpædagog Jan Sørensen

- 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 Ressourceblomsten

## 2. De kognitive grundmodeller

Dato: 11.12.2024 - Underviser: Psykolog Ida Kortbæk

- Den kognitive teori - idé og baggrund
- Sammenhænge mellem tanker, følelser og handlinger
- Det at skabe sin egen mentale virkelighed
- Menneskers kognitive grundvilkår
- Introduktion til kognitive metoder og modeller
- **KRAP skemaer:** 4 kolonne, Perspektivskema og Alternativer

## 3. Anerkendelse

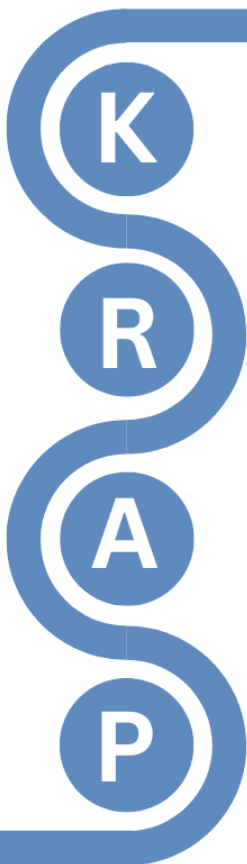
Dato: 03.01.2025 - Underviser: Specialpædagog Jan Sørensen

- Anerkendelsen som fundamentet i KRAP
- Hvad er anerkendelse - til forskel fra ros?
- Forståelse for det hele menneske
- Tillæggelse af intentioner
- Hvordan anerkender man?
- **KRAP skemaer:** Hinandens Årsag og Kognitiv sagsformulering

## 4. Ressourcefokus

Dato: 30.01.2025 - Underviser: Specialpædagog Jan Sørensen

- Den problemfokuserede kontra den ressourcefokuserede tilgang
- Hvad er ressourcer og hvordan finder man dem?
- Forudsætninger for et menneskes ressourcer
- Ressourcefokuseret registrering
- Ressourcefokus – et aktivt valg
- **KRAP skemaer:** Ressourceanalyse, Registrering og Procesmodel



## 5. Mestring og mestringsstrategier

Dato: 24.02.2025- Underviser: Psykolog Ida Kortbæk

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

## 6. Professionelt relationsarbejde

Dato: 18.03.2025 - Underviser: Psykolog Ida Kortbæk

- Relationens betydning for motivationsskabelse
- Professionel relationskompetence
- Et relationelt overblik
- Hvordan støttes et menneske i at skabe og udvikle relationer?
- De 8 samspilstemaer fra ICDP
- **KRAP skemaer:** Relationer og Energiniveau

## 7. Udviklings- og målsætningsarbejde

Dato: 22.04.2025 - Underviser: Specialpædagog Jan Sørensen

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

## 8. KRAP Vidensdeling

Dato: 19.05.2025 - Processtyrer: Specialpædagog Jan Sørensen

**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?

K

R

A

P

## PRAKTISKE INFORMATIONER

**Tidsramme:**

Undervisningen er fra kl. 8.30 til kl. 14.30 – med indlagte pauser

**Uddannelsen afholdes:**

Festsalen Søndre Jernbanevej 4D 3400 Hillerød



13.11.2024 / 11.12.2024 / 03.01.2025 / 30.01.2025  
24.02.2025 / 18.03.2025 / 22.04.2025 / 19.05.2025

**Forplejning:**

Morgensnack (indtages fra kl. 8:00 til 8:30), 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 SKEMA bogen udleveres på første kursusdag

**Litteratur:**

Der henvises til udvalgte kapitler fra:

- A. Metner og Storgård (2008). *KRAP - Kognitiv, Ressourcefokuseret & Anerkendende Pædagogik*.
- B. Metner og Bilgrav (2019). *KRAP grundbogen*

**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](http://www.krapdanmark.dk)