



2020-1-DEC02-KA202-007585

COMPETENCE+

et blended learning-program for
kompetenceudvikling, der går ud
over de faglige færdigheder



**HÅNDBOG FOR
TRÆNERE**

This project has been funded with the support of the European Commission. This publication reflects the views only of the author and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

 Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vores team



Indholdsfortegnelse



01

Introduktion til Competence +



02

Formålet med manualen



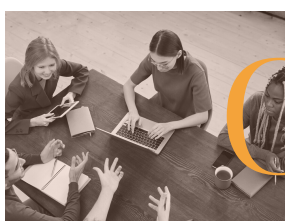
03

Begrebsramme for
læringsindholdet



04

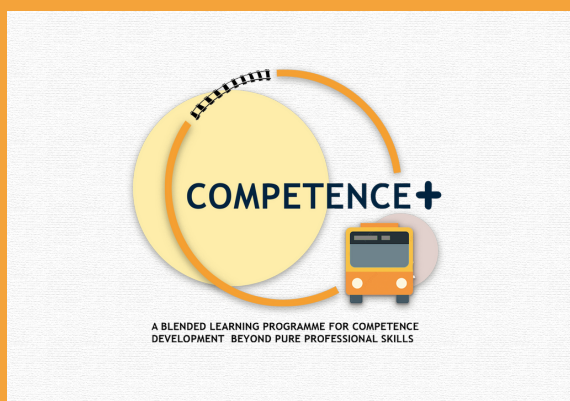
Guide til E- læringsplatform



05

Lær at brug Virtual Reality
teknologien

Competence+



Offentlig transport er en sektor af voksende betydning for både europæiske byer og landdistrikter. Den udgør et vigtigt grundlag for at opfylde et moderne samfunds behov for mobilitet i overensstemmelse med en bæredygtig og miljøvenlig udvikling. Dette medfører også, at denne sektor får en voksende økonomisk betydning.

Med et voksende befolkningstal i byerne og stigende krav til bæredygtighed står ansatte i den offentlige transport over for en række udfordringer hver dag, lige fra at omfavne nye teknologier som selvkørende systemer til at navigere i kundeservice og nedtrappe konflikter, samtidig med at de skal skabe kulturel bevidsthed og repræsentere idéer om bæredygtighed.

Med Competence+ tilbyder vi uddannelsesmuligheder for erhvervsuddannelseselever og ansatte inden for offentlig transport inden for fire forskellige områder:

1. miljøbevidsthed: for at gøre de ansatte i den offentlige transport opmærksomme på betydningen af grønne transportsystemer og deres eget bidrag til at fremme bæredygtighed i den offentlige transport.
2. konfliktbevidsthed: at træne evnen til at identificere og effektivt håndtere situationer, der kan føre til misforståelser eller konflikter, med henblik på at styrke de ansatte i den offentlige transport og reducere deres stressniveau.

3. moralsk mod: ønsker at udstyre ansatte og elever inden for den offentlige transportsektor med det mod og de strategier, der gør det muligt for dem at gribe ind, hvis der opstår konflikter, og viser dem, at de har magt og evne til at hjælpe mennesker i usikre situationer
4. stresshåndtering: vil lære ansatte i den offentlige transportsektor, hvordan de kan håndtere deres stress og forbedre deres generelle mentale sundhed og velbefindende.

Ved at give dem mulighed for at iværksætte konkrete forandringer, tage initiativ til nytænkning og optimere deres egne handlinger vil de ikke blot kunne deltage direkte på deres arbejdsplads, men også tage del i udviklingen af deres eget arbejde og deres lokalsamfund.

Med disse mål for øje har COMPETENCE+ skabt et blended learning-program og en avanceret uddannelsesplatform, som både praktikanter og ansatte inden for offentlig transport kan bruge til at videreudanne sig. Kursuskonceptet med blended learning omfatter både e-læring og klasseundervisning i et værkstedsmiljø. Et særligt træk ved COMPETENCE+ er, at virtual reality-scenarier giver eleverne mulighed for direkte at anvende og afprøve deres ny erhvervede kompetencer og færdigheder i et sikkert miljø.

Alle undervisnings- og læringsmaterialer er gratis tilgængelige som en åben undervisningsressource (Open Educational Resource (OER)), hvilket betyder at de kan tilpasses og genbruges i henhold til Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

COMPETENCE+ er et samarbejde mellem partnere med forskellige baggrunde: Sammen med transportoperatørerne Reus Mobilitat (Spanien) og Straeto (Island) bragte LAB (Tyskland) det direkte perspektiv på offentlig transport ind i projektet, mens Wisamar (Tyskland), DomSpain (Spanien), Virsabi (Danmark) og StandoutEducation (Cypern) bidrog med deres ekspertise inden for erhvervsuddannelses- og voksenuddannelsesprojekter.

Desuden blev kursusrammen og læringsprogrammet evalueret af eksperter fra alle partnerlande, herunder interessenter og undervisere fra erhvervsuddannelsessektoren. Kurset blev derefter afprøvet i alle partnerlande med erhvervsuddannelsesstuderende og ansatte i den offentlige transportsektor. Gennem deres feedback var vi i stand til at skræddersy læringsprogrammet til både undervisernes og elevernes behov.

Denne håndbog er en vejledning til lærere og undervisere om, hvordan man bruger Competence+-materialerne. Den er blevet gennemgået af undervisere fra erhvervsuddannelsessektoren, som har testet vejledningen i praksis og i forbindelse med hele kurset. Vejledningen blev skræddersyet i henhold til deres feedback for at sikre den maksimale praktiske relevans af materialet.

Den omfatter den konceptuelle ramme for læringsindholdet, metoden til gennemførelse, oplysninger om modulerne i det blended learning-kursus om miljøbevidsthed, konfliktbevidsthed, stresshåndtering og moralsk mod. Derefter følger en praktisk vejledning om e-læringsplatformen og oplysninger om, hvordan man bruger Virtual Reality-teknologi i forbindelse med kurset.



Formålet med manualen



Vejledning for trænere: “Hvordan man bruger og integrerer moduler af Competence+ i mit erhvervsuddannelseskursus/videreuddannelseskursus?” er et intellektuelt output, der er udarbejdet med henblik på Erasmus KA2-projektet Competence+ med bidrag fra dets konsortium.

Formålet med denne vejledning er at sikre, at brugbarheden og bæredygtigheden af læringskonceptet Competence+ vil fortsætte med at eksistere, selv efter at projektaktiviteterne er afsluttet. Desuden vil erhvervsuddannelser og undervisere, som ikke havde mulighed for at deltage eller blive involveret i projektets aktiviteter, få mulighed for at indføre projektets resultater i deres kurser.

Så det er primært rettet mod undervisere inden for erhvervsuddannelse og videreuddannelse inden for offentlig transport, som ønsker at fastsætte og gennemføre tematiske prioriteter i deres virksomhed eller institution i overensstemmelse med Competence+-modulerne.

Med henblik på at udarbejde vejledningen tager den ledende partner sammen med de andre medlemmer af konsortiet fat på de væsentlige overvejelser i den konceptuelle ramme fra IO1, forklarer læringsmålene for de fire moduler og deres metodologisk-didaktiske gennemførelse, indfører interaktionen mellem e-læringsdele og klasseundervisning og påpeger de særlige betingelser og krav i denne sammenhæng for erhvervsuddannelses- og videreuddannelseskurser.

Denne vejledning vil blive anvendt af instruktører til følgende formål:

- Det vil fungere som en vejledning i brugen af Competence plus-læreplanen
- Det vil være en introduktion til digital reality-teknologi
- Det vil i generelle vendinger vise, hvordan underviseren vil kunne navigere i projektets e-læringsplatform.

Håndbogen vil således blive brugt som et middel til, at underviseren kan forstå alle de procedurer, der gælder for Competence+-projektet, så han på sin side kan give faklen videre til sine kursister.

Den er også et vigtigt element til brug for underviseren, da han kan hente den frem, hvis han ønsker at kontrollere eller genopfriske den måde, hvorpå pensummet gennemføres

Begrebsramme for læringsindholdet

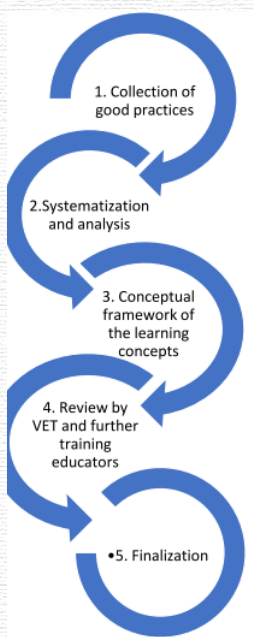
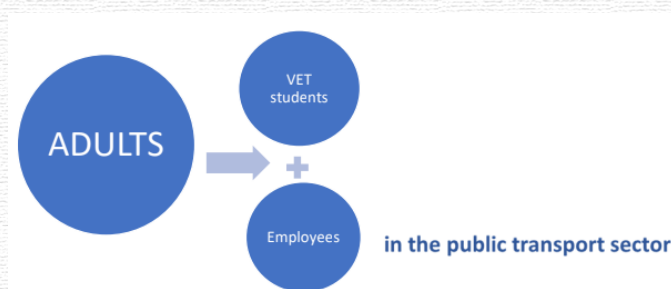
Metodologi for implementering

FORMÅLET MED DET FØRSTE INTELLEKTUELLE OUTPUT AF COMPETENCE+-PROJEKTET VAR AT UDVIKLE OG DEFINERE DEN KONCEPTUELLE RAMME BASERET PÅ ET PRAKSISORIENTERET KONCEPT FOR DE YDERLIGERE INTELLEKTUELLE OUTPUT.

MED HENBLIK HERPÅ SKAL PARTNERNE UNDERSØGE, ANALYSERE OG SYSTEMATISERE EKSISTERENDE PRAKSIS, TILGANGE OG PROJEKTER, DER GENNEMFØRES I VIRKSOMHEDER OG UDDANNELSESINSTITUTIONER INDEN FOR OFFENTLIG TRANSPORT ELLER LIGNENDE FAGOMRÅDER INDEN FOR FØLGENDE OMRÅDER:

- MODUL 1: MILJØBEVIDSTHED
- MODUL 2: KONFLIKTBEVIDSTHED
- MODUL 3: STRESSHÅNDTERING
- MODUL 4: MORALSK MOD

MÅLGRUPPE FOR PROJEKTET:



**UDVIKLINGEN AF OUTPUTTET ER
BLEVET IMPLEMENTERET I FEM
TRIN:**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Moduler

Modul 1

Miljøbevidsthed

Kursusbeskrivelse

5 enheder for at bevidstgøre ansatte i den offentlige transport/elever om betydningen af grønne transportsystemer og deres eget bidrag til at fremme bæredygtighed i den offentlige transport:

1. Grundlæggende koncepter
2. Eksterne omkostninger og fordele ved mobilitet
3. Offentlig deltagelse
4. Planer for bæredygtig mobilitet i byer
5. Eksempler på god praksis

Viden

- Begrebet miljøbevidsthed og dets betydning for den offentlige transport.
- Metodologier for udvikling af planer for bæredygtig mobilitet i byer.

Færdigheder

- En global vision af mobilitet i byer og dens økonomiske, miljømæssige og sociale virkninger.
- Forståelse for, hvordan borgernes deltagelse fungerer.

Kompetencer

- Personlig holdning og motivation
- Villighed til forandring
- Teamwork og samarbejde (vilje og evne)
- Ansvarsfølelse og beslutsomhed
- At lære at lære
- Kreativitet
- Kommunikationsfærdigheder
- Evne til selvforvaltning og refleksion
- Vilje til at præstere

Deltagere

- Team- og samarbejdsevne
- Kommunikationsfærdigheder
- Personlig holdning og motivation: evne til selvforvaltning og refleksion, ansvarsfølelse og evne til at træffe beslutninger, vilje til at yde en indsats, integritet og troværdighed, vilje til forandring, kunde- og serviceorientering

Underviser

- Evne til at have et globalt syn
- Kendskab til ISO-standarder
- Organisatoriske, planlægnings- og programmeringsevner
- Beslutningsdygtighed
- Evne til at tilpasse sig og være i stand til at formidle deres fremgangsmåder og synspunkter på en venlig måde .
- Ansvarsfølelse
- Metode- og problemløsningskompetence: analytiske evner, evne til at tage initiativ og løse problemer samt kreativitet.

Faciliteter og udstyr

- Internetadgang
- Lokale, der er tilpasset til gennemførelsen af aktiviteterne

1. GRUNDLÆGGENDE KONCEPTER

MÅLSÆTNINGER

STUDERENDE OG MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

- 1.1 DEFINERE OG ANALYSERE GRUNDLÆGGENDE BEGREBER OM MILJØSPØRGSMÅL.
- 1.2 ANVENDE ØGET VIDEN OM GRUNDLÆGGENDE MILJØBEGREBER
- 1.3 FORKLARE GRUNDLÆGGENDE MILJØBEGREBER FOR ANDRE

FORBEREDELSE:

SEND DELTAGERNE
ADGANGSOPLYSNINGER OG
LINKS TIL ADGANG TIL
ONLINEPRÆSENTATIONEN.

KURSUSARBEJDE:

SE PRÆSENTATIONEN

REFLEKSION:

SPØRGESKEMA TIL SELVEVALUERING



Online



Præsentation



Quiz



1 Time

2. EKSTERNE OMKOSTNINGER OG FORDELE VED MOBILITET

MÅLSÆTNINGER

STUDERENDE OG MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

- 2.1 FORSTÅ EKSTERNE OMKOSTNINGER OG FORDELE VED MOBILITET
- 2.2 IDENTIFICERE EKSTERNE OMKOSTNINGER OG FORDELE VED MOBILITET
- 2.3 DISKUTERE OG DEBATTE EKSTERNE OMKOSTNINGER OG FORDELE VED MOBILITET



Online eller
F2F



Præsentation



Video



1 time online eller
1,5 time F2F

FORBEREDELSE:

SEND PDF-FILEN OG LINKET TIL VIDEOEN
TIL DELTAGERNE.

KURSUSARBEJDE:

LÆSE OG STUDERE MATERIALET.
SE VIDEOEN

REFLEKSION:

SPØRGESKEMA TIL SELVEVALUERING

3. OFFENTLIG DELTAGELSE

MÅLSÆTNINGER

STUDERENDE OG MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

- 3.1 FORSTÅ FORDELENE VED ADFÆRDSÆNDRINGER OG BETYDNINGEN AF OFFENTLIG DELTAGELSE I MILJØBEVIDSTHED
- 3.2 FORSTÅ, HVORDAN MAN KAN PÅVIRKE PERSONLIGE HOLDNINGER OG MOTIVERE FOLK
- 3.2 FORSTÅ, HVORDAN TEAMWORK OG SAMARBEJDE KAN GØRE EN FORSKEL I MILJØBEVIDSTHED
- 3.4 DISKUTERE OG DEBATTERE BETYDNINGEN AF OFFENTLIG DELTAGELSE I MILJØBEVIDSTHED

FORBEREDELSE:

LÆREREN HOLDER PRÆSENTATIONEN OG FORKLARER, HVORDAN AKTIVITETEN SKAL GENNEMFØRES.

KURSUSARBEJDE:

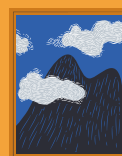
ELEVERNE LYTTETIL PRÆSENTATIONEN OG FØLGER LÆRERENS ANVISNINGER TIL DEN ENKELTE AKTIVITET.

REFLEKSION:

DEN INDIVIDUELLE OPGAVE INDEHOLDER ET REFLEKSIONSAFSNIT.



F2F



Exposition/udstilling



1,5 Time



Dynamisk gruppeaktivitet



Præsentation



Krav:
Multifunktionelt rum

4. SUSTAINABLE URBAN MOBILITY PLANS

OBJECTIVES:

VET STUDENTS AND EMPLOYEES SHOULD BE ABLE TO:

- 4.1 UNDERSTAND THE CONCEPT OF SUSTAINABLE URBAN MOBILITY PLANS
- 4.2 UNDERSTAND THE IMPORTANCE OF SHAPING AND ACHIEVING COMMUNITY GOALS IN ENVIRONMENTAL ISSUES
- 4.3 IDENTIFY THE COMMUNITY NEEDS, ADEQUATE PRACTICES AS WELL AS INTEGRATION, PARTICIPATION, AND EVALUATION PRINCIPLES OF SUSTAINABLE URBAN MOBILITY PLANS



Online eller
F2F



Exposition/udvikling



Præsentation



individuel udvikling
aktivitet



KRAV:
MULTIFUNKTIONELT
RUM MED BORDE OG
STOLE



1,5 TIME F2F

FORBEREDELSE:

LÆREREN HOLDER PRÆSENTATIONEN OG FORKLARER, HVORDAN AKTIVITETEN SKAL GENNEMFØRES.

KURSUSARBEJDE:

ELEVERNE LYTTETIL PRÆSENTATIONEN OG FØLGER LÆRERENS ANVISNINGER TIL DEN ENKELTE AKTIVITET.

REFLEKSION:

DEN INDIVIDUELLE OPGAVE INDEHOLDER ET REFLEKSIONSAFSNIT.

5. EKSEMPEL PÅ GOD PRAKSIS

MÅLSÆTNINGER:

STUDERENDE OG MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

5.1 BLIVE OPMÆRKSOMME PÅ VIGTIGHEDEN AF AT VÆRE EN ROLLEMODEL I MILJØSPØRGSMÅL

5.2 FØRE DISKUSSIONEN OM MILJØBEVIDSTHED MED ET GODT EKSEMPEL

5.3 ANVENDE BEDSTE/GODE PRAKSIS PÅ ARBEJDE/LIV

5.4 MOTIVERE ANDRE TIL AT ANVENDE BEDSTE/GODE PRAKSIS PÅ ARBEJDET/LIVET

FORBEREDELSE:

SEND PDF-FILEN TIL DELTAGERNE.

KURSUSARBEJDE:

ONLINE:

DE STUDERENDE LÆSER OPLYSNINGERNE
OM ET EKSEMPEL PÅ GOD PRAKSIS
OG UDARBEJDER ET FORSLAG TIL EN NY
GOD PRAKSIS.

F2F: PRÆSENTATION AF FORSLAGET.

REFLEKSION:

SPØRGSMÅL OG SVAR RUNDE



Online eller
F2F

Præsentation



0,5 TIME ONLINE/
1 TIME F2F



MILJØBEVIDSTHED

Kursusbeskrivelse

5 enheder, der skal give fagfolk inden for offentlig transport/eleverne introduktionsmateriale til de rette metoder til at afværge en optrappet konflikt.

1. Grundlæggende begreber: Introduktion til konflikt
2. Konfliktstile
3. Håndtering af konflikter
4. Effektive kommunikationsstrategier
5. Konflikthåndtering i den offentlige transport

Viden

- Forstå og analysere konflikter på et grundlæggende niveau.
- Forstå grundlæggende teorier og principper for samarbejde, konkurrence, forhandling og årsagerne til konflikter samt deres udvikling og håndtering.
- Forstå grundlæggende problemløsningsteori og konfliktstile.
- Forstå en problemløsningstilgang (win-win) i forhold til en konkurrencemæssig tilgang (win-lose) til forhandling og konfliktløsning samt effektive kommunikationsstrategier.

Færdigheder

- Anvendelse af konkrete analytiske værktøjer og metoder på specifikke situationer i det virkelige liv.
- Anvendelse af teorier og principper på nye situationer gennem karakterisering og analyse af problemsituationen og udvikling af egnede modeller til konfliktløsning.
- Reflektere over og anvende den gensidige sammenhæng mellem teori og praksis.
- At reflektere over grundlæggende begreber i forbindelse med årsag, udvikling og håndtering af konflikter (f.eks. tillid, magt og kommunikation).
- Aktiv lytning
- Formulere og udtrykke ønskede resultater
- Identificere underliggende interesser
- Udvikle og analysere muligheder

Kompetencer

- Forstå og analysere konflikter og omsætte dem til ledelsesstrategi og handling.
- At vurdere miljømæssige konfliktsituationer.
- At lette en beslutningsproces.
- Reflektere over egen og andres adfærd og reaktion i forbindelse med konfliktsituationer, samarbejde og beslutningstagning.

Modul 2

Konfliktbevidsthed

- Forstå værdien af selvkontrol og selvrefleksion og faktisk overvåge og reflektere over sin egen præstation og indvirkning i konfliktsituationer.
- Diskutere magt, konflikthåndtering, demokrati og beslutningsprocesser samt underliggende værdispørgsmål.

Er der særlige krav til deltagerne for at deltage i dette modul?

Deltagerne skal opfylde nedenstående krav:

- Uddannelsesstuderende og ansatte i den offentlige transportsektor eller undervisere, der arbejder med studerende og ansatte i den offentlige transportsektor.
- De er interesserede i at opnå/forbedre deres viden, færdigheder og kompetencer inden for stresshåndtering.
- have grundlæggende digitale færdigheder

Er der særlige krav til underviseren for at undervise i dette modul?

Underviseren skal opfylde nedenstående krav:

- Erhvervsuddannelsesunderviser/træner;
- Udbyder uddannelse eller er interesseret i at begynde at udbyde uddannelse i den offentlige transportsektor;
- Er interesseret i at forbedre deres viden og kompetencer inden for stresshåndteringsuddannelse;
- Har grundlæggende digitale færdigheder.

Er der særlige krav til læringsmiljøet for at undervise i dette modul?

Dette modul er en kombination af online- og F2F-aktiviteter. Til online-sessionerne skal deltagerne derfor have adgang til en computer med en god internetforbindelse. Under F2F-aktiviteterne vil alle nødvendige materialer blive stillet til rådighed af underviseren. Eleverne skal kun have deres mobiltelefoner med sig.

1. GRUNDLÆGGENDE KONCEPTER: INTRODUKTION

TIL KONFLIKT

MÅLSÆTNINGER

STUDERENDE OG MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

1.1 IDENTIFICERE KONFLIKTER SOM EN MULIGHED FOR FORANDRING OG VÆKST

1.2 UDFORSKE FEM GRUNDLÆGGENDE ÅRSAGER TIL KONFLIKTER

1.3 BESTEMME ALMINDELIGE ESKALERINGSPUNKTER UNDER DEN INTERPERSONELLE KONFLIKT



Online:

- Præsentation
- Video
- Quiz idéer



F2F:

- Præsentation af teori
- Brainstorming
- Quiz idéer



Link til alle kilder



Online kursus læsemateriale
for underviser til at få viden



Præsentation
af
Face to Face-undervisning



50 Minutter



Kursusarbejde



Individuelt
arbejde



Feedback program

2. KONFLIKTTYPER

MÅLSÆTNINGER:

STUDERENDE OG MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

2.1. IDENTIFICERE FORSKELLEN MELLEM EN POSITION OG EN INTERESSE.

2.2 ANALYSERE HENSIGT VS. VIRKNING



Online kursus læsemateriale
for underviser til at få viden



Præsentation
af
Face to Face-undervisning



45 Minutter



Kursusarbejde



Individuelt arbejde



Feedback program



Online:

- Præsentation
- Quiz idéer
- Eksempler



F2F:

- Præsentation af teori
- Hverdagseksempler



Link til alle kilder

3. KONFLIKTHÅNDTERING

MÅLSÆTNING

STUDERENDE OG -MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

3.1 GENKENDE ALMINDELIGE KONSTRUKTIVE OG DESTRUKTIVE TENDENSER I INTERPERSONELLE KONFLIKTER

3.2 VÆRE OPMÆRKSOM PÅ, HVORDAN DISSE TENDENSER VISER SIG I ET KONFLIKTSCENARIO

3.3 ANALYSERE SPECIFIK ADFÆRD (HOT BUTTONS), DER HAR TENDENS TIL AT RESULTERE I DESTRUKTIVE KONFLIKTER



Online:

- Præsentation
- Kommunikation på arbejdet
- Quiz idéer



F2F:

- Præsentation af teori
- Værktøj til konfliktnedtrapning



Link til alle kilder



Online kursus læsemateriale
for underviser til at få viden



Præsentation
af
Face to Face-undervisning



30 Minutter



Kursusarbejde



Individuelt
arbejde



Feedback program

4. EFFEKTIVE KOMMUNIKATIONSSTRATEGIER

MÅLSÆTNINGER:

STUDERENDE OG MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

4.1 UDARBEJDE EFFEKTIVE KOMMUNIKATIONSSTRATEGIER

4.2 FORSTÅ VIGTIGHEDEN AF AT LYTTE EFTER UNDERLIGGENDE INTERESSER

4.3 IDENTIFICERE KONSTRUKTIVE ANMODNINGER



Online kursus læsemateriale
for underviser til at få viden



Præsentation
af
Face to Face-undervisning



30 Minutter



Kursusarbejde



Individuelt
arbejde



Feedback program



Online:

- Præsentation
- Strategier og barrierer
- Quiz idéer



F2F:

- Præsentation af teori



Link til alle kilder

KONFLIKTBEVIDSTHED

5. KONFLIKTHÅNDTERING I OFFENTLIG TRANSPORT

MÅLSÆTNINGER

HOVEDFORMÅLET MED DETTE MODUL ER AT OMSÆTTE TEORIEN TIL PRAKTISK TÆNKNING.
ANVENDELSE AF VIDEN I DE PÅ FORHÅND DEFINEREDE SCENARIER
ONBOARDING-MATERIALER TIL NYE MEDARBEJDERE



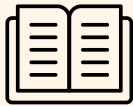
Online:

- Præsentation
- Scenarier
- SPLAT metodologi



F2F:

- Præsentation af teori
- Scenarier
- SPLAT metodologi



Link til alle kilder



Online kursus læsemateriale
for underviser til at få viden



45 Minutter



Præsentation
af
Face to Face-undervisning



Kursusarbejde



Konflikthåndtering

Modul 3

Stresshåndtering

Kursusbeskrivelse

Modulet fokuserer på at udstyre erhvervsuddannelsesstuderende og ansatte i den offentlige transportsektor med værktøjer og metoder til at opdage, genkende, forebygge og håndtere stressfaktorer. Det vil hjælpe eleverne med at opbygge deres egen strategi til at håndtere stress mere effektivt og virkningsfuldt. Modulet består af 3 enheder, der har til formål at nå modulets mål.

Disse enheder er:

1. Grundlæggende begreber: Forståelse af stress
2. Identificering af tegn på stress hos ansatte i massetransportsektoren
3. Konfrontering af stress

Viden

Forstå de grundlæggende principper for stresshåndtering;
Forstå de vigtigste interne og eksterne faktorer, der forårsager stress;
Erkendelse af de subjektive, adfærdsmæssige, kognitive, fysiologiske og organisatoriske konsekvenser af stress;
Lære at håndtere stressende situationer og moderere fysiske reaktioner på stress.

Færdigheder

Problemløsning;
kommunikation med offentligheden;
kommunikation i arbejdsgruppen;
prioritering af ansvarsområder;
selvforvaltning;
Refleksion.

Kompetencer

At genkende stressudløsere og håndtere dem;
Vurdere stressniveauer og håndtere stress på en positiv måde;
At udvikle proaktive reaktioner på stressende situationer;
Anvende håndteringstips til at håndtere stress;
Vilje til at yde;
Evne til at håndtere stressorer;
Ansvarsfølelse og evne til at træffe beslutninger;
Kunde- og serviceorientering.

Er der særlige krav til deltagerne for at deltage i dette modul?

Deltagerne skal opfylde nedenstående krav:

Erhvervsuddannelsesstuderende og ansatte i den offentlige transportsektor eller undervisere, der arbejder med erhvervsuddannelsesstuderende og ansatte i den offentlige transportsektor.
De skal være interesserede i at opnå/forbedre deres viden, færdigheder og kompetencer inden for stresshåndtering.
Have grundlæggende digitale færdigheder

Er der særlige krav til underviseren for at undervise i dette modul?

Underviseren skal opfylde nedenstående krav:
Uddannelsesleder/underviser inden for erhvervsuddannelse;
Udbyder kurser eller er interesseret i at begynde at udbyde kurser i den offentlige transportsektor;
Interesseret i at forbedre sin viden og sine kompetencer inden for stresshåndteringsuddannelse;
Have grundlæggende digitale færdigheder.

Er der særlige krav til læringsmiljøet for at undervise i dette modul?

Dette modul er en kombination af online- og f2f-aktiviteter. Derfor skal deltagerne til online-sessionerne have adgang til en computer med god internetforbindelse. Under f2f-aktiviteterne vil alle nødvendige materialer blive stillet til rådighed af underviseren. Deltagerne bør kun have deres mobiltelefoner med sig.

1. GRUNDLÆGGENDE KONCEPTER: FORSTÅ STRESS

MÅLSÆTNING

STUDERENDE OG MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

- 1.1 GENKENDE STRESSSYMPTOMER
- 1.2 IDENTIFICERE SPECIFIKKE STRESSTYPER
- 1.3 STIFTE BEKENDTSKAB MED FORSKELLIGE TEORIER/MODELLER FOR STRESS
- 1.4 BRUGE RESSOURCER TIL PSYKOLOGISK SUNDHED OG VELVÆRE
- 1.5 ANALYSERE POSITIVE STRESSREAKTIONSMETODER

- **Præsentation** (om teorier/modeller om stress og stresstyper)

- **Demonstration** (hvordan man kan genkende stresssymptomer
- at tage "kontrol - stress og den

- **Selvrefleksionsøvelse** (overvej konsekvenserne)



Online eller
F2F



45 Minutter



Efter denne
session:
15 minutters pause.



Kursusarbejde



Refleksion

2. IDENTIFICERING AF TEGN PÅ STRESS HOS ANSATTE I MASSETRANSPORTSEKTOREN

MÅLSÆTNINGER:

STUDERENDE OG -MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

- 2.1 IDENTIFICERE STRESSFAKTORER
- 2.2 ANALYSERE STRESSFAKTORER PÅ DERES ARBEJDSPLADS
- 2.3 DISKUTERE ÅRSAGER TIL OG KONSEKVENSER AF DERES ARBEJDSSTRESS
- 2.4 FORTOLKE FØLELSERMÆSSIGE OG FYSISKE REAKTIONER



Online eller
F2F



75 Minutter



Efter denne
session:
15 minutters pause



Kursusarbejde



Refleksion

- **Gruppearbejde** (analyse af historier i grupper for at identificere stressfaktorer)

Diskussion (præsentation af det arbejde, der er udført i grupperne og diskussion af deres resultater)

- **Selvrefleksion** (hvad og hvornår de bliver stressede, hvad der gør dem stressede osv.) og gruppearbejde

3. AT KONFRONTERE STRESS

MÅLSÆTNING

STUDERENDE OG MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

3.1 OPRETHOLDE STRESSBEVIDSTHED

3.2 ANALYSERE EFFEKTIVE TEKNIKKER TIL STRESSHÅNDTERING

3.3 VURDERE PERSONLIG RELEVANS FOR FORESLÅEDE STRESSHÅNDTERINGSTEKNIKKER

3.4 HÅNDTERE STRESS VED HJÆLP AF SPECIFIKKE TEKNIKKER OG VÆRKTØJER

- **Præsentation** (om hvordan man opretholder stressbevidsthed)
- **Video** (god praksis om effektive teknikker til stresshåndtering)
- **Diskussion** (om videoen)
- **Øvelse** gennem rollespil (sæt øvelse i teknikker til stresshåndtering)



Online eller
F2F



45 Minutter



Efter denne
session:
15 minutters pause



Kursusarbejde



Refleksion



STRESSHÅNDTERING

Kursusbeskrivelse

At øge følsomheden hos ansatte i den offentlige transport/uddannelseselever til at handle med moralsk mod, at udvide individuelle hjælperkompetencer på forskellige niveauer og at sætte deltagerne i stand til at udvikle moralsk mod. Derudover reflekterer deltagerne over deres egne kulturelle værdier og moralske forståelse samt deres evne og vilje til at træde til.

3 enheder for at øge følsomheden for at handle med moralsk mod, for at udvide de individuelle hjælperkompetencer på forskellige niveauer og for at sætte deltagerne i stand til at udvikle moralsk mod. Derudover skal deltagerne reflektere over deres egne og kulturelle værdier og moralske forståelse som grundlag for moralsk mod og deres evne og vilje til at gribe ind.

1. Grundlæggende begreber: Hvad er moralsk mod, og hvorfor har vi brug for det?
2. Selveffektivitet og selvtillid: Moralsk mod i praksis
3. Tips til moralsk mod og eksempler på god praksis

Viden

Hvad er moralsk mod, og hvorfor er det vigtigt for mig og i den offentlige transport?
Hvad er mine hjælperkompetencer?
Hvordan kan jeg genkende situationer, hvor jeg skal anvende moralsk mod?
Hvilke måder kan jeg anvende moralsk mod på?

Færdigheder

Identificering af situationer, der kræver moralsk mod
Aktivering af sine individuelle hjælperkompetencer
Valg af en passende reaktion

MORALSK MOD

Kompetencer

Færdigheder i selvforvaltning og refleksion
Kommunikationsfærdigheder
Sociale færdigheder
Selvhævdelse/selvværdighed
Bevidst indflydelse

Er der særlige krav til deltagerne for at deltage i dette modul?

Der er ingen særlige krav til deltagerne for at deltage i dette modul.

Er der særlige krav til underviseren for at undervise i dette modul?

Underviseren skal være bekendt med begrebet moralsk mod. De bør også være i stand til at håndtere og moderere potentielt kontroversielle diskussioner om moralske værdier og politiske synspunkter.

Er der særlige krav til læringsmiljøet for at undervise i dette modul?

Internetadgang til introduktion og yderligere online-læring; et tilstrækkeligt stort værkstedsrum, der giver mulighed for at flere grupper eller par kan spille rollespil; materialer til rollespilsscenerier.

1. GRUNDLÆGGENDE KONCEPTER

MÅLSÆTNINGER

STUDERENDE OG MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

1.1 FORSTÅ BEGREBET MORALSK MOD

Forberedelse: Træneren giver instrukser via e-mail til deltagerne.

Kursusarbejde: Eleverne bliver introduceret til emnet via en video og en quiz/refleksionsspørgsmål.



Online



Quiz



Video



30 Minutter

2. MORAL KURSUS I AKTION: UDVIKLING AF HJÆLPER-KOMPETENCER

MÅLSÆTNINGER:

STUDERENDE OG MEDARBEJDERE SKAL KUNNE:

2.1 GENKENDE OG ANALYSERE KONFLIKTER, DER KRÆVER MORALSK MOD

2.2 BLIVE BEVIDST OM EGNE INDIVIDUELLE HJÆLPER-KOMPETENCER

2.3 ANVENDE MORALSK MOD I HANDLING I OVERENSSTEMMELSE MED EGNE HJÆLPERKOMPETENCER

Aktivitet 1: Forståelse af begrebet moralsk mod og genkende situationer, hvor det gælder; reflektere over egne erfaringer



Flash Cards



F2F



Definition af moralsk mod



30 Minutter

Aktivitet 1: At definere moralsk mod

Forberedelse: Træneren forbereder flash cards med eksempler på situationer

Kursusarbejde: Med udgangspunkt i indledningen laver deltagerne en brainstorm for at finde en definition på moralsk mod.

Derefter vælger de situationer, der kræver moralsk mod, fra en række eksempler eller fra deres egne erfaringer (hvis de melder sig frivilligt). De behøver ikke at finde på strategier for, hvordan de skal hjælpe/handle, endnu!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aktivitet 2: Spillet "Value hike"



30 Minutter



F2F



Spilbskrivelse:
Aktivitet 2 værdiark

Aktivitet 3: Forståelse af forskellige roller i konfliktsituationer (offer/angriber/tilhænger/hjælper)



1,5 time



F2F



Spilbeskrivelse

Klodsspil: små byggeklodser eller lignende (små genstande, der ikke indebærer nogen risiko for skader)

Aktivitet 2 - Value Hike: Spilbeskrivelse

Målet er, at de skal reflektere over deres egne værdier og overbevisninger*

- lære forskellige værdibegreber at kende
- identificere fælles træk ved værdibegreberne
- at udvikle bevidsthed om, at værdier begrundes på forskellige måder

*"Kasserede" værdier går ikke tabt, men reflekteres over dem. Deres betydning ændres af de kompromiser, der bliver nødvendige i gruppen. I løbet af spillet bør det blive forståeligt, at betydningen af de enkelte værdier kan ændre sig på baggrund af forskellige situationer. De "egne" værdier bør dog altid

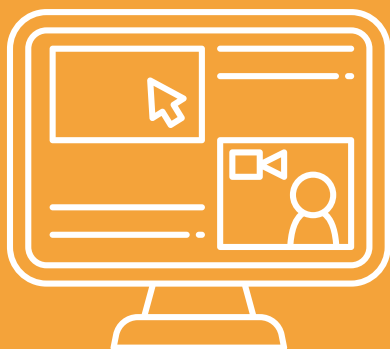
Aktivitet 3: Stop-spil eller blokspil

Stop-spil: Deltagerne lærer, at de kan og bør sætte de nødvendige grænser

- Deltagerne genkender deres egne evner eller hæmninger til at sætte grænser
- Hvor svært er det, når alle råber "STOP"? Og hvor svært er det at gøre det alene?
- Deltagerne oplever, hvor svært det er at bruge kropssprog, ansigtsudtryk, gestikulationer og stemme i offentligheden.
- Deltagerne lærer, at ovenstående skal øves for at kunne bruge det i hverdagen.

Blokspil: Refleksion over ens eget aggressionspotentiale

Evaluerings: Efter hver aktivitet giver underviseren mulighed for at opsummere og reflektere over oplevelsen. Især i situationer, der simulerer aggression, er en debriefing central for at sikre deltagernes velbefindende.



Online alternativer:

Aktivitet 2: Brug zoom breakout rooms til gruppesessioner

Aktivitet 3: Debatklub

Råbeøvelser (mikrofoner kan slukkes) i kombination med power posing/åndedræt; øvelser til selvsikkert kropssprog (i modsætning til aggressive fagter eller underdanig adfærd)

Aktivitet 4: Debatklub

Deltagergruppen opdeles i 2 grupper (eller flere, hvis gruppen er meget stor)

For et givet scenarie forbereder den ene gruppe argumenter for at gå ind, og den anden gruppe forbereder argumenter imod det.

Gruppen diskuterer derefter de måder, man kunne træde ind på, og hvad der eventuelt står imod det. Prøv at finde en løsning på situationen i overensstemmelse med de individuelle hjælperkompetencer.

Vigtigt: Ingen fordømmelse, hvis en deltager ikke føler sig rustet til at træde ind i en konfliktsituation. Prøv at finde alternative handlemuligheder.

Aktivitet 4: Udvikle retningslinjer for adfærd og måder at løse konflikter på

Forberedelse: Diskussionsvejledning og uddeling af aktiviteter; kort med rollespilsscenarier.

Kursusarbejde: På baggrund af erfaringerne fra de foregående aktiviteter udvikler deltagerne retningslinjer for adfærd for moralsk mod og konfliktløsning.

Rollespil: Deltagerne deltager i rollespilsscenarier i henhold til de udleverede kort (enten samtidig i små grupper eller et rollespil ad gangen, afhængigt af gruppens størrelse og faciliteter). De forsøger at anvende de retningslinjer, der er udviklet tidligere.

Refleksion: Sessionen afsluttes med en feedbackrunde og evaluering.

Aktivitet 4: Rollespil



1,5 time



F2F



Spilbeskrivelse

3. Moralsk mod i praksis

Målsætninger

Studerende og medarbejdere skal kunne:
overføre resultaterne af kursusarbejdet til deres egen kontekst

Aktivitet 5: Diskussion

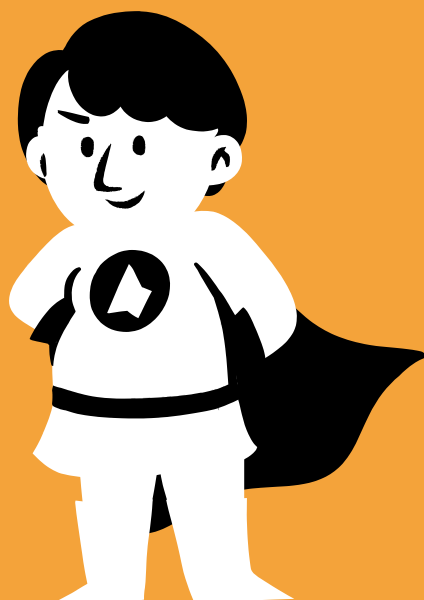


F2F

Forberedelse: Forud for sessionen bliver deltagerne bedt om at reflektere over det, de har lært i modulet, og komme med eksempler på, hvordan de kan bruge og implementere moralsk mod i deres dagligdag og arbejde. Dette kan gøres individuelt eller i små grupper eller parvis.

Kursusarbejde: På sessionen præsenterer deltagerne deres idéer og diskuterer, hvordan modulet har påvirket dem i deres tanker om moralsk mod.

Refleksion: Træneren samler ideerne og visualiserer dem på en digital måde. Dette dokument deles derefter med gruppen til fremtidig reference.



MORALSK MOD

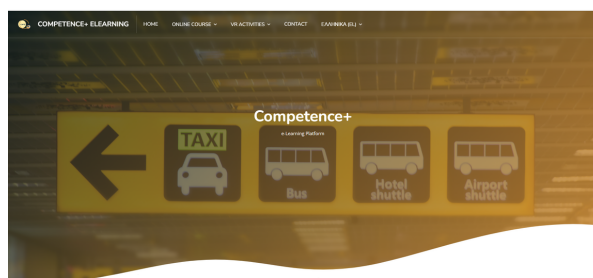
Guide til E-læringsplatform



E-LÆRINGSPLATFORM COMPETENCE+

Projektplatformen skal bruges som et værktøj for undervisere til at få adgang til undervisningsmaterialer. Samtidig fungerer den som et medie, hvor undervisere og kursister kan søge virtual reality-oplevelsen med de spil, der er udarbejdet med henblik på projektet.

Sådan navigerer du på platformen



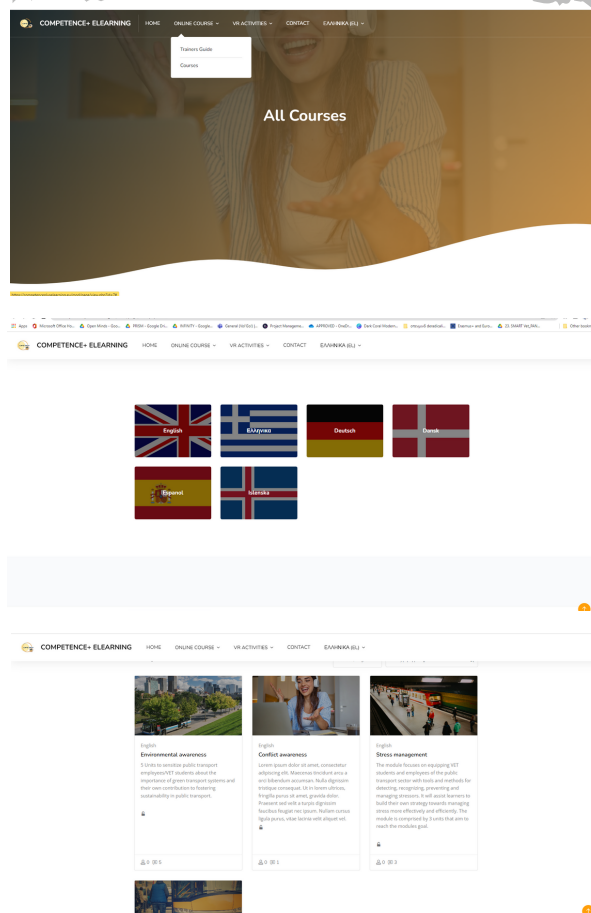
Onlinekurser: Vejledning for undervisere / Kurser

Vejledning for undervisere: På denne side kan du få adgang til instruktørernes vejledning. En underviser kan nemt læse eller downloade manualen i pdf-form

Kurser: På siden kurser kan du vælge, hvilket modul du ønsker at bruge. For at nå dertil skal du først vælge, hvilket sprog du vil fortsætte på. Når du har valgt sprog, er du klar til at vælge dit modul.

Moduler: Modulerne er struktureret i platformen på baggrund af modulbeskrivelsen i underviservejledningen

Hjemmeside: Platformens hovedside. Via Hjemmesiden kan du få adgang til næsten alle de aktiviteter, som platformen har at tilbyde.



Afventer screenshot

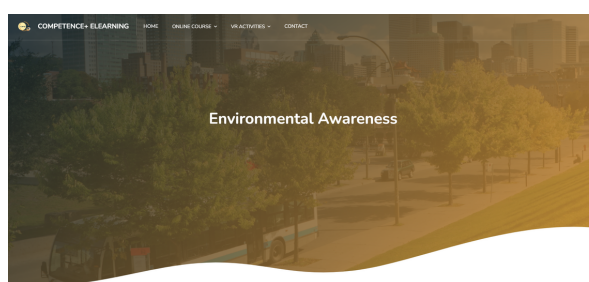
Afventer screenshot

VR-aktiviteter: Simulator / Tips og tricks

Tips og tricks: Når du har læst VR-introduktionen fra trænerguiden, kan du gå ind på denne side for at få mere formidlet undervisning om denne teknologi.

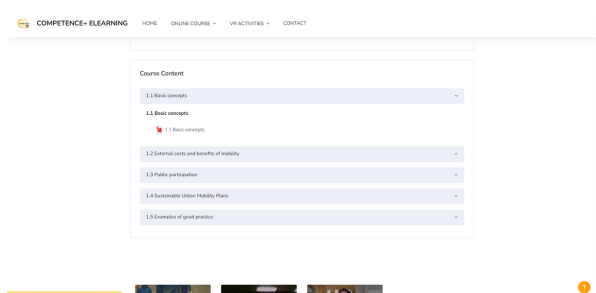
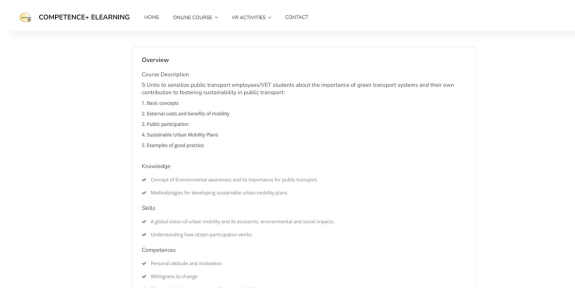
Simulator: Du kan få adgang til denne side for at begynde at bruge VR-spil, der blev oprettet af Competence+-teamet til hvert modul.

Modulstruktur



Hvert modul har sin egen side med modulets titel og en forside, som normalt henviser til modulets emne.

I den første del af modulet kan du finde en oversigt over det, som svarer til den, der findes i underviserens vejledning.



I den anden del finder du kursets indhold, opdelt i forskellige enheder. Hver enhed indeholder forskellige aktiviteter, dokumenter, links til websteder og videoer.



<https://competencepluselearning.eu/>



Sådan bruges Virtual Reality

HVAD ER VIRTUAL REALITY (VR)?

Virtual Reality, eller VR, bruger computerteknologi til at skabe et simuleret miljø, som brugerne kan udforske i 360 grader. Selv om folk kan bruge begrebet virtuel reality til at beskrive forskellige typer af fordybende oplevelser eller ændrede virkelighedsoplevelser, er det ikke det samme som augmented reality.

Virtual Reality (VR) er en teknologi, der anvender virtual reality-headsets eller lukkede head-mounted displays (HMDS) til at isolere og transportere brugeren til et virtuelt miljø

HVORDAN VIRKER VR?

Her præsenteres og forklares kort de vigtigste dele af VR-udstyret:



Head-mounted displays (HMDS)

Den centrale del af VR-udstyret bæres som en hjelm. Indeni er der to linser (en til hvert øje), som viser den computergenererede verden. Brugeren "narres" til at tro, at den virkelige verden er den virtuelle verden gennem disse linser.

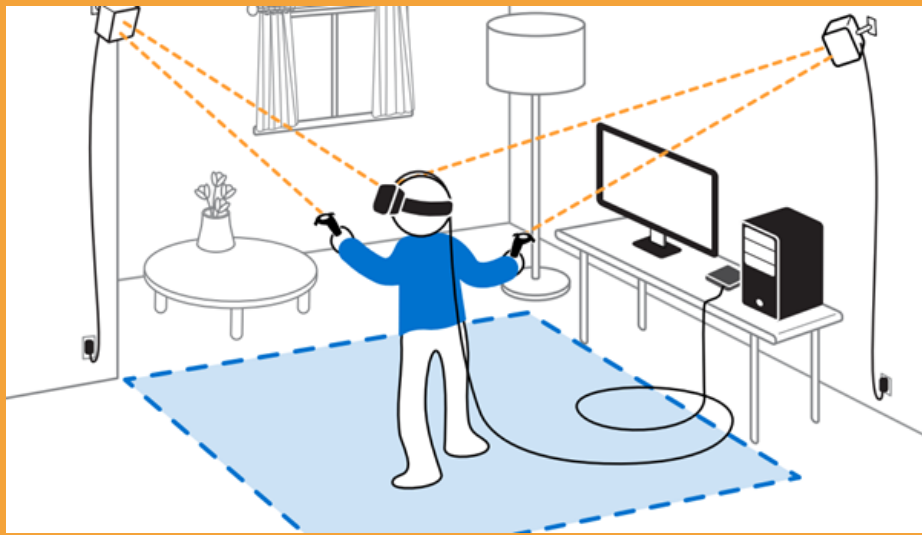
Dette headset fungerer også som en sporingsanordning til at bestemme, hvor i rummet personen befinder sig.

Controllere

Det sekundære udstyr, der kan bæres. Controllerne fungerer som virtuelle hænder og virtuelle objekter til at interagere med det virtuelle miljø.

Disse controllere er ikke obligatoriske, da man kan få en oplevelse udelukkende visuelt, men hvis man ønsker at interagere i den virtuelle verden, skal man have controllere. Controllere fungerer også som sporingsenheder.





Fyrtårne/Basestationer

I ældre VR-teknologi og ældre headsets blev disse fyrtårne brugt til at spore personens bevægelser. To fyrtårne står over for hinanden.

Fyrtårnet udsender lasere (60 gange i sekundet), som forsøger at nå en sporingsenhed.

Når laseren rammer sporingsenheden i et headset eller en controller, bestemmer en beregning af bane og tid, hvor sporingsenheden befinder sig, hvilket giver en rumfornemmelse til computeren.

Ekstra

Body trackers: Der findes nogle ekstra body trackers, som folk bruger i leddene (albuer og knæ) for at få deres virtuelle avatarer til at bevæge sig mere naturligt.

Hand Tracking

Hand tracking i VR giver dig mulighed for at interagere uden brug af VR-controllere.

Sensorer registrerer data om dine hænders position, orientering og hastighed. Håndsporingssoftware bruger derefter disse data til at skabe en virtuel legemliggørelse af dem i realtid.



Disse virtuelle hænder er integreret i VR-applikationer, så du kan se og bruge dine hænder naturligt. Men selv om slutbrugeroplevelsen af håndsporing i VR føles intuitiv, er dette i virkeligheden baseret på lag af sofistikeret teknologi.

MOBILE VR HEADSETS



Smartphone-powered

Smartphone slots into the headset



Standalone

All-in-one mobile headset

TETHERED VR HEADSETS



PC-controlled

Headset connects by wire to a PC

Competence+



<https://www.competenceplusproject.eu/>
<https://competencepluselearning.eu/>
@CompetencePlusEU

This project has been funded with the support of the European Commission. This publication reflects the views only of the author and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

