

Gjelder både SOS-chat og krisetelefon. Valgfritt Teknisk forkurs Tors 11.1 - kontakt ditt senter for info.

Dato/tid	Tema
Mandag 15/1 17:30 – 20:30	<b>Frivillig i Kirkens SOS</b> Velkommen! Vårt utgangspunkt, særpreg, verdigrunnlag og oppdrag. Menneskesyn og holdninger. Hva innebærer rollen som frivillig medarbeider ved Kirkens SOS? Vi jobber med egen rolleforståelse og bevisstgjøring om hvordan denne rolleforståelsen kan påvirke samtaler i SOS-tjenesten.
Torsdag 18/1 17:30 – 20:30	<b>Krisesamtaler</b> Hvordan gjennomføre gode samtaler om det som er vanskelig? Innføring i samtalemetodikk, følelseskompetanse, empatiske ferdigheter og kriseforståelse.
Mandag 22/1 17:30 – 20:30	<b>Selvmondsforebyggende samtaler</b> Kirkens SOS er en selvmordsforebyggende tjeneste. Hva innebærer det? Deltakerne lærer om risikofaktorer og -grupper, å lytte etter og utforske selvmordstanker.
Torsdag 25/1 17:30 – 20:30	<b>Eksistensielle samtaler og ensomhet</b> Hvordan være i eksistensielle samtaler med en annen, inkl. møter med bønn og lystenning.
Torsdag 1/2 *17:00 – 21:00	<b>SOS-chat – samling for de som har valgt chattetjenesten (merk utvidet tidspunkt*)</b> Hva kjennetegner en samtale på SOS-chat? Praktisk skrivetrening med bruk av case.
	<b>Prøvevakter</b> Gjennomføre 2 prøvevakter innen neste kurssamling.
Mandag 4/3 17:30 – 20:30	<b>Samtaler som utfordrer</b> Hvordan støtte oss til rollen og metodikken når samtaler utfordrer oss?
	<b>Praksisperiode ca. 3 måneder</b>  I denne tiden tar du 4 vakter og deltar på de enste 3 samlingene. Vi avslutter innføringskurset sammen med den siste kurssamlingen.
Torsdag 7/3 17:30 – 19:00	<b>Digital kompetanse</b>  Kursdeltakeren får opplæring i digitale verktøy og sikrer nødvendig digital kompetanse for å være trygg på vakt.
Mandag 11/3 17:30 – 20:30	<b>Sammen i mørket - å ha tro på samtalen</b>  Deltakere lærer mer om samtalen rundt selvmordstanker. Hvordan kan vi bli tryggere i møte med ambivalens og alvorlige selvmordstanker.
Torsdag 4/4 17:30 – 20:30	<b>SOS-støtte og veiledning</b> Hvordan støtte hverandre på vakt og seg selv som medarbeider. Hvordan ser veiledning i Kirkens SOS ut? Gruppen deles i veiledningsgrupper siste del av kurssamlingen.
Mandag 22/4 17:30 – 20:30	<b>Grenser i praksis</b> Hvordan invitere til SOS-samtaler og samtidig praktisere gode grenser, også når vi selv blir utfordret av sterke følelser, utfordrende smerteuttrykk eller samtaler som kanskje er utenfor våre rammer.
Mandag 13/5 17:30 – 20:30	<b>Medarbeiderskap i Kirkens SOS</b> Erfaringsutveksling og læringspunkt. Håp. Tilbakeblikk på rolle og samtalemetodikk. Gjennomgang av kontrakt og viktige rutiner.

### Øvrig informasjon

*Vi tar forbehold om endringer i kursplanen.*

#### **Teknisk forkurs**

Vi tilbyr teknisk forkurs med opplæring i nødvendige tekniske plattformer for å kunne delta på digitalt innføringskurs. Du avtaler med ditt lokalsenter hvis du skal delta på digitalt forkurs.

#### **Kurslokale og kursmateriell**

Kurset avholdes på Zoom. Kursmaterialet vil foreligge i digital form.

#### **Forberedelser før hver digital samling**

I forkant av hver samling på Zoom er det lagt inn forberedelse som samlingen bygger videre på. Disse vil du få tilgang til i god tid før oppstart. Det er en forutsetning at man setter av nødvendig tid til forberedelsene.

#### **Prøvevakter**

Du vil i løpet av kursperioden gjennomføre to prøvevakter på telefon eller chat, du som skal på telefon får en prøvevakt på SOS-meldinger også, med en erfaren fadder. Tidspunktene for prøvevaktene blir avtalt med deg direkte.

#### **Kursholdere**

Kurset holdes av ansatte ved Kirkens SOS.

#### **Fravær**

Innføringskurset er obligatorisk for alle som skal starte som frivillige medarbeidere i Kirkens SOS. *Eventuelt fravær må meldes fra på forhånd.*

Skulle du bli forhindret fra å starte på kurset, ber vi deg si fra til oss så raskt som mulig.

### **Velkommen på innføringskurs.**

*Kirkens SOS – sist redigert 10.10.2023*