



Røde Kors Hordaland

VELKOMMEN TIL

DIGI-TRØKK!

10.-11. OKTOBER 2020

Tverrfagelige Røde Kors kurs

Kjære Røde Kors.

Mange av dere har sikkert fått med dere at smittesituasjonen i Bergen medførte at vi ble nødt til å avlyse den planlagte gjennomføringen av TRØKK i 2020. Som en erstatning legger programkomiteen til rette for et digitalt alternativ. På de neste sidene finner du programmet for DIGI-TRØKK 2020. Noen av kursene som var satt opp på det opprinnelige programmet ble dessverre vanskelig å tilpasse til en digital løsning, men vi har forsøkt så godt vi kan å legge til rette for et program som uansett gir god kompetanseheving i organisasjonen.

Kursene vi måtte avlyse er:

- Instruktørkurs hjertestarter
- Grunnkurs organisasjon
- Grunnkurs ledelse
- Dialog- og konflikthåndtering
- Førstehjelp ved selvmordsfare
- Den nødvendige samtalen
- Tør du lytte – hvordan snakke med barn og unge om noe vanskelig
- Krisekommunikasjon under Korona

Dersom du har meldt deg på et av disse kursene via den opprinnelige invitasjonen vil du snart bli kontaktet for eventuelt bytte av kurs.

Vi er lei oss for at vi ikke kan samles slik vi pleier, da vi vet TRØKK er et arrangement som mange gleder seg til og som er en viktig arena for relasjonsbygging og inkludering. Samtidig håper vi at en digital versjon av TRØKK kan bidra til at enda flere får muligheten til å delta på kurs, siden det ikke lenger er nødvendig å reise til Sandsli for å være med.

Vel møtt til kurs og kompetanseheving!

Hilsen
Programkomiteen for TRØKK
Hordaland Røde Kors

KURSMENY

Du som deltaker velger kurs fra menyen under (påmelding finner du lenger ned i invitasjonen). I god tid før kurset vil du få mer informasjon om hva du skal gjøre for å delta på kurset, og om du eventuelt skal gjøre noen forberedelser. Ta kontakt med thorbjorn.fosse@redcross dersom du ha behov for opplæring eller bistand i forkant.

TID	KURS	KURS
Lørdag 09.00- 13.00	Grunnkurs beredskap	Hvordan arrangere elektroniske kurs og møter
Lørdag 14.00- 18.00	Aktivitetslederkurs	Kors på Halsen – Om barn og unges utfordringer
Søndag 10.00- 14.00	Røde Kors prinsippene og Røde Kors vurderingen	Mottak av frivillige og frivilligpleie

GRUNNKURS BEREDSKAP

Hensikten med kurset er at deltakerne skal kjenne til sin plass i beredskapsorganisasjonen Røde Kors i sitt lokalsamfunn. Man skal kjenne til hvordan beredskapen i lokalsamfunnet er organisert, hvilken rolle Røde Kors har i den lokale beredskapen og hvordan denne beredskapen er organisert. Målgruppe Kurset er aktuelt og nyttig for alle frivillige i Røde Kors. Der krise og beredskapsledelse gir kunnskap og kompetanse i å lede andre i en beredskapssituasjon gir dette kurset en generell innføring i hva beredskap er og Røde Kors sin rolle i den.

AKTIVITETSLEDERKURS

Kurset passer for alle som har eller kan tenke seg å ta ansvar for en aktivitet eller en gruppe frivillige i Røde Kors. Her går vi igjennom aktuelle temaer for ledere i ulike Røde Kors aktiviteter, og målet er at du skal bli tryggere i rollen din som aktivitetsleder i Røde Kors.

RØDE KORS PRINSIPPENE OG RØDE KORS VURDERINGEN

Hensikten med kurset er å bidra til at kursdeltakerne får kjennskap til og forståelse for Røde Kors prinsippene, samt trening i å bruke prinsippene i konkrete situasjoner. I tillegg vil man få opplæring i hvordan man kan gjøre gode Røde Kors-vurderinger, der en viktig del omhandler hvordan vi bruker Røde Kors prinsippene for å vurdere eksisterende og ny aktivitet.

Etter endt kurs har deltakerne:

- Kjennskap til de syv Røde Kors-prinsippene
- Kjennskap til Røde Kors-vurderingen
- Trening i å bruke Røde Kors-prinsippene i dilemmasituasjoner

HVORDAN ARRANGERE ELEKTRONISKE KURS OG MØTER

Koronapandemien har tvunget frem nye måter å kommunisere og arrangere møter og samlinger. Mange av løsningene hadde vi allerede, noen har kommet til basert på situasjonen. Uansett har vi beveget oss noen år frem i tid når det gjelder å kommunisere digitalt. På dette kurset vil du få grundig opplæring i hvordan du kan sette opp kurs og elektroniske møter via de verktøyene og digitale plattformene som er tilgjengelig for deg som frivillig i Røde Kors.

KORS PÅ HALSEN – informasjon og refleksjon rundt barn og unges utfordringer

Denne bolken blir ikke et typisk kurs, men noen timer med nyttige innlegg og refleksjoner når det gjelder barn og unges utfordringer i dagens samfunn. Vi tenker kort å presentere Kors På Halsen (Røde Kors sitt samtaletilbud for barn og unge via telefon, chat og epost) innledningsvis. Fokus i innlegget blir utfordringer vi ser i barn- og unges hverdag, og hvordan imøtekomme barna som en trygg voksen. Av aktuelle utfordringer tenker vi å sette søkelys på stress og press, digitale medier, kropp og seksualitet, og relasjoner. Så legges det opp til noe diskusjon og refleksjon i fellesskap. Dette vil passe for både nye og erfarne frivillige som er med i en aktivitet der man møter barn og unge.

MOTTAK AV FRIVILLIGE OG FRIVILLIGPLEIE

Dette kurset handler om hvordan vi best forbereder lokalforeningen på et godt og bærekraftig mottak av nye frivillige, samt hvordan vi jobber for å holde på de vi har. Vi går igjennom frivillighetsprosessen fra A til Å og diskuterer frivilligvert-rollen samt verktøykassen for mottak. I del to vil du lære om myter og sannheter om frivilligheten i Norge i dag, typer av frivillige og det mest virkningsfulle du kan gjøre for å holde på frivillige.

Anbefalte forkunnskaper: Røde Kors-vurderingen.

Målgruppe: Medlemskontakter, aktivitetsledere, frivilligverter, styremedlemmer

- Kurset tar for seg mye av innholdet i frivillighetssirkelen, men går ikke igjennom selve Røde Kors-vurderingen og planleggingen av en ny aktivitet.
- Starter fra det punktet hvor et aktivitetsønske kommer inn i DiBa, går igjennom mottak, den første kursingen og frivilligpleie.
- Målet er å gi et helhetlig bilde av hvordan en lokalforening kan sette opp denne prosessen. Ved endt kurs vil deltakerne forhåpentligvis ha en formening om hvordan mottak, kursing og medlemspleie skal prioriteres i lokalforeningen.
- Metoden vil være samtale og deling av erfaring mellom deltakerne, samt "tavleundervisning".

Anbefalte forkunnskaper: Røde Kors-vurderingen.

Målgruppe: Medlemskontakter, aktivitetsledere, frivilligverter, styremedlemmer

- Kurset tar for seg mye av innholdet i frivillighetssirkelen, men går ikke igjennom selve Røde Kors-vurderingen og planleggingen av en ny aktivitet.
- Starter fra det punktet hvor et aktivitetsønske kommer inn i DiBa, går igjennom mottak, den første kursingen og frivilligpleie.
- Målet er å gi et helhetlig bilde av hvordan en lokalforening kan sette opp denne prosessen. Ved endt kurs vil deltakerne forhåpentligvis ha en formening om hvordan mottak, kursing og medlemspleie skal prioriteres i lokalforeningen.
- Metoden vil være samtale og deling av erfaring mellom deltakerne, samt "tavleundervisning".

PÅMELDING

Dersom du allerede er påmeldt via den opprinnelige invitasjonen, og kurset ditt er avlyst, vil du snart bli kontaktet angående eventuelt bytte av kurs. Dersom kurset ditt ikke er avlyst, gjelder din opprinnelige påmelding.

Dersom du ikke har meldt deg på TRØKK, men ser at du nå har mulighet til å delta fordi kursene gjennomføres digitalt, melder du deg på ved å benytte denne lenken:

<https://response.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?QuestID=5487783&sid=c8SHAol3s5>

(Om lenken ikke åpnes automatisk kan du kopiere og lime den inn i nettleseren din)

Påmeldingsfristen er **onsdag 7. oktober**.

I påmeldingsskjemaet blir du spurt om å fylle inn kontaktinfo og hvilke kurs du vil delta på. Når du er ferdig med utfyllingen trykker du SEND. Da vil du få en bekreftelse i nettleseren på at påmeldingen din er registrert. Du får ikke en egen epost med bekreftelse, så dersom du ikke hører annet fra oss kan du gå ut ifra at du har fått plass på de kursene du ønsker.

I god tid før kurset vil du få tilsendt informasjon om hva du skal gjøre for å delta på kurset.

Har du spørsmål, ta kontakt med thorbjorn.fosse@redcross.no, telefon 924 10 624.

Trykk her for å melde deg på innen 7/10