

# Hjelp – jeg er kursleder!



**... Men jeg har en plan ...**



## Hva bør kurslederne tenke på før – under – og etter kursgangene?

Sjekkpunkt FØR:	Kryss av/ kommenter
Har jeg kikket nok på tidsplanen til at jeg vet hvordan jeg kan sjonglere med den? (Tips: Skriv ned hva klokken etter planen skal være når dere kommer til hver øvelse/pause.)	
Har jeg bestemt meg for hvordan jeg skal klare å ha noenlunde oversikt over navnene og forventningene de ulike deltakerne har? (Tips: Skriv ned på en lapp du kan ha tilgjengelig hele tiden)	
Har jeg/vi kopiert opp evalueringsskjemaer? Vet jeg hvor jeg/vi har lagt dem?	
Har jeg oversikt over evalueringene fra forrige kursgang og hvordan jeg eventuelt skal kommentere dem/følge dem opp?	
Har vi kjøpt inn alt vi trenger til servering?	
Vet jeg hva jeg skal gjøre med par som trenger mer oppfølging på et tema enn det kurset kan tilby?	
Hva gjør vi hvis et par ikke dukker opp?	
Er jeg forberedt på å takle at den andre kurslederen blir syk og ikke kan komme? Trenger jeg noen i bakhånd, eventuelt til å veilede under øvelsene?	
Har jeg forberedt noen korte, eventuelt litt morsomme, personlige eksempler som kan illustrere noen av temaene/øvelsene, og som kan brukes ved behov?	
Hva gjør vi hvis bare den ene partneren kan komme til en kursgang?	
Hva er mine sterke/svake sider som kursleder? Har jeg sørget for å få mulighet til å bruke mine sterke sider og å demme opp for fri utfoldelse av svake sider?	

<b>Sjekkpunkt FØR:</b>	<b>Kryss av/ kommenter</b>
Hva gjør vi hvis noen har glemt kursheftet hjemme?	
Hva gjør vi hvis noen trenger røykepause?	
Hva sier vi til resten av gruppa hvis noen par uteblir eller dropper ut?	
Hvordan takler jeg/vi kursdeltakere som tar mye plass i plenum eller deler så private erfaringer at jeg ikke tror det er bra for dem/andre?	
Har jeg kurslederheftets innhold såpass i bakhodet at jeg ved behov kan finne fram og kopiere opp relevant stoff derfra?	
Hva gjør jeg/vi som kursleder(e) hvis det skulle være taust eller dårlig stemning blant deltakerne? (Boktips: Ihlen, Ihlen og Koss: <i>Effekt. Falske smil og ekte ørefiker</i> . Og Ihlen og Ihlen: <i>På seg selv kjenner man ingen andre</i> .)	
Hva gjør vi med kursavgiften hvis par ikke møter opp? Hva gjør vi hvis et par ikke betaler?	
<b>Mine egne punkter:</b>	

<b>Sjekkpunkt UNDERVEIS:</b>	<b>Kommentar</b>
Er det nok kaffe/te/frukt etc. til enhver tid?	
Får alle parene tilbud om veiledning på de fleste av øvelsene?	
Er det noen som får for mye taletid i plenum?	
Er det noen par som trenger å minnes på å fokusere på oppgaveteksten i øvelsene og heller oppfordres til å bestille time hos terapeut (hvis de trenger hjelp til å løse konkrete problemer).	
Er det noen par som trenger å minnes på at hvis følelsene presser på, er det bedre å ta en pause fra øvelsen? Det er ikke noe nederlag, tvert imot! I så fall har de fått nyttig informasjon om at øvelsen traff noe viktig de kan jobbe videre med i parforholdet – gjerne med assistanse fra en terapeut.	
Er det noen par som gjør øvelsene så raskt at de kan inviteres til å assosiere enda mer rundt øvelsene? Trenger de minnes på at hver øvelse også er en måte å bygge kjærestekart på?	
<b>Mine egne punkter:</b>	

<b>Sjekkpunkt ETTERPÅ:</b>	<b>Kommentar</b>
Hva sier evalueringene? Skal vi justere noe til neste gang?	
Hvordan var det for den andre kurslederen å ha meg som makker?	
Hvordan var det for meg å være kursleder sammen med den andre kurslederen?	
Hvilke ting har jeg/vi lært i dag, som bør være med på listen «Sjekkpunkt FØR» til neste gang/neste kurs ...?	
Hva var jeg/vi mest fornøyd/misfornøyd med denne kursgangen?	
<b>Mine egne punkter:</b>	