

SÅDAN AFHOLDER DU KURSET ONLINE

Rammen for kurset har stor betydning for deltagernes oplevelse og udbytte.

Der er fordele og ulemper ved både online og fysiske kurser.

Det vigtigste er at blive bevidst om disse, så du kan træffe det bedst mulige valg til jeres deltagere.

I det følgende vil du blive klædt på til at afholde et online kursus. I et andet dokument udfolder vi det, du skal være opmærksom på, når du vil afholde kurset fysisk.

Læs om:

- ▲ Fordele og ulemper ved et onlinekursus
- ▶ Hvilken platform skal vi bruge?
- ▶ Skab en god atmosfære
- ▼ Overvej forkælelse
- ◀ Overvej intervallet mellem kursusmoduler
- ▶ Øvrige ideer

FORDELE OG ULEMPER VED ONLINEKURSUS

Der er en række *fordele* forbundet med at afvikle kurset online, som overordnet handler om, at tilgængeligheden øges og muliggør deltagelse for flere forældre.

- ▲ Det kan opleves mere uforpligtende, og dermed er barrieren for deltagelse mindre.
- ▶ Der er en erfaring af, at nogle mænd er mere tilbøjelige til at deltage, når det er online. Nogle hopper fx på ved modul 2, når deres partner deltager.
- ▶ Det er muligt at samle deltagere fra et større geografisk område eller deltagere som af forskellige grunde har svært ved at komme fysisk til stede, fx ingen bil, fysisk handicap eller andet.
- ▼ Det er lettere at nå en målgruppe, som har vanskeligt ved at komme afsted hjemmefra. Fx enlige forældre, forældre til børn med udfordringer, som ikke kan overlades til barnepige mv.
- ◀ Det er muligt at deltage på trods af sygdom eller andre uforudsigelige situationer, der kan opstå i en børnefamilie.

Af *ulemper* i forbindelse med et onlinekursus kan nævnes:

- ▶ Det uforpligtende i at mødes online kan gøre deltagere mere møde-ustabile og mindre villige til at engagere sig i samtaler m.m.
- ▲ Hjemmet kan udgøre en distraktion, fx med børn, der afbryder m.m.
- ▶ Den distance der er mellem deltagere, der måske ikke kender hinanden, er vanskeligere at overvinde.
- ◀ Fx i gruppesamtalen kan deltagernes distance til hinanden udfordre frimodigheden. Man kan imødegå det gennem gruppelederens evne til at facilitere tydeligt og afslappet, så det bliver let for deltagerne at unmute sig selv og tage del i samtalen. Her kan det være et godt redskab for gruppelederen at gøre brug af "runde-samtalen", hvor deltagerne får taletid efter tur og dermed ikke selv skal vurdere, hvornår det er passende at tage ordet på skærmen. Det er ekstra vigtigt at bruge gruppeledere, som kan være med til at facilitere samtalen og skabe god

stemning.

- ▶ De uformelle virkemidler som skaber nærværet fysisk, fx en kop kaffe, smalltalk m.v. kan ikke overføres én-til-én online.
- ▼ Plenumdrøftelser kan være vanskelige. De afrundende drøftelser i plenum efter fx en gruppesamtale er ikke hensigtsmæssige i onlineformatet, da det typisk vil være ganske få, som har mod til at byde ind, hvis overhovedet nogen.
- ▶ Det tekniske kan i sig selv være en udfordring. Dels kan der opstå problemer med netforbindelsen eller den enhed, som deltageren deltager fra. Dels kan deltageren være i tvivl om anvendelsen af online-plattformen; hvordan man opretter sig, logger på, betjener de forskellige funktioner mv. Det forudsætter en tydelig og detaljeret guidning af deltagerne - både før og under kursusafviklingen.

HVILKEN DIGITAL PLATFORM SKAL VI BRUGE?

Der er mange forskellige platforme, man kan bruge, når man skal afholde kurset online.

Nogle kræver et betalt abonnement, andre ”betaler” man for ved at oprette en brugerprofil. Nogle har mange tekniske muligheder, andre er mere simple.

Som minimum skal platformen kunne:

- ▶ Vise dit billede og lyd til alle deltagere
- ▼ Afspille kursusvideo og lyd for alle deltagere
- ▶ Oprette separate onlinenum, som kursusleder kan sende deltagerne ud i, når der er makkertid og gruppesnak, hvor de kan tale sammen og se hinanden.

Eksempler på egnede platforme:

- ▶ Zoom
- ▶ Microsoft Teams
- ▼ Lukket facebookgruppe (man kan oprette rum eller lave en facebook live)
- ▶ Google Meet
- ▶ Skype
- ▶ Messenger

Prøv evt. flere forskellige af på forhånd for at finde ud af, hvad der passer bedst til jeres behov, eller brug blot den platform du er mest tryk ved.

SKAB EN GOD ATMOSFÆRE

Det kræver noget helt andet at skabe god stemning til et onlinekursus, end det gør, når man mødes fysisk.

Her er nogle gode råd:

- ▲ Overvej hvordan ”mute-kulturen” på kurset skal være. Skal folk helst have lyd på hele tiden, så de kan respondere umiddelbart og frit, eller vil I hellere, at lyden som udgangspunkt er muted, så der ikke høres skramlen og baggrundsstøj?
- ▶ Skal man række hånden op (enten fysisk eller ved en funktion i platformen) eller skrive i chatten, hvis man har spørgsmål? Jo tydeligere I kan kommunikere dette både før og under

kurset, jo mere trygge bliver deltagerne, fordi de kender forventningerne.

- ▼ Overvej hvilke signaler du/I som kursusleder(e) sender via skærmen. Indret gerne billedet, så det ser hyggeligt og uformelt ud. Undgå så vidt som det er muligt en "hjemmekontor"-følelse, der kan give associationer til møde med arbejdet.
- ▶ Sørg for god belysning, så kursuslederen er synlig. Det er vigtigt, at deltagerne kan aflæse ansigtsmimik ordentligt.
- ◀ Sørg evt. for en god mikrofon hvis computerens indbyggede ikke er tilstrækkelig. Undgå så vidt muligt et stort "gamer-headset".
- ▼ Et kritisk tidspunkt er ved "ankomst" – her kan der let opstå en lidt akavet stemning, hvor man ikke ved, hvad man skal gøre.

Gode råd:

- ▼ Ved et mindre kursus: Kursuslederen eller andet teammedlem måske starte en samtale med nogle af deltagerne, så længe de fortsat kan byde velkommen og inddrage nyttilkomne i samtalen.
- ▶ Ved et større kursus: Sæt musik på og vent evt. med at slå kamera til, så der ikke er en forventning om, at kursuslederen siger noget før kurset åbner.
- ◀ Man kan også benytte sig af afstemninger eller anden online interaktion, fx via www.mentimeter.com, og lave et spørgsmål om dagens emne, "siden sidst" eller andet, som man svarer på ved ankomst. Det giver noget konkret at gøre og kan være hyggeligt.
- ▼ Alternativt kan man lade folk samles i "venteværelset", som nogle platforme har, og først lukke dem ind, når det er tid til at begynde.

OVERVEJ FORKÆLELSE

Når det er online, kan man ikke forkæle deltagerne med noget lækkert mad eller anden forplejning, som kan højne deres kursusoplevelse.

Men måske kan I stadig hjælpe deltagerne til at føle sig forkælet:

- ◀ Opfordr deltagerne til at have gjort lidt lækker forplejning klar derhjemme.
- ▶ Sæt lidt ekstra tid af til en kort pause undervejs, hvor deltagerne kan tanke op.
- ▼ Hvis der er ressourcer til det, kan I sende en pakke med lækkerier hjem til deltagerne.

Forkælelsen er ikke en nødvendighed, der afgør om dit kursus bliver godt eller dårligt, men det kan betyde rigtig meget for forældre, som giver meget til daglig at mærke den kærlighed og omsorg, I lægger i kurset.

OVERVEJ INTERVALLET MELLEM KURSUSMODULER

Kurset kan afvikles over kortere eller længere perioder med de fordele og ulemper, der er ved det.

Her er tre muligheder inkl. vores anbefaling, men det vigtigste er altid at se på, hvad der giver bedst mening i forhold til lige præcis jeres målgruppe og praktiske omstændigheder.

MULIGHED 1 (ANBEFALES):

Vi anbefaler, at kurset afvikles med et modul hver, hver anden eller højst hver tredje uge, så der opretholdes en kontinuerlig proces, hvor deltageren har undervisningen frisk i hukommelsen fra gang til gang - men samtidig er der tid nok til at arbejde med fokuspunkter og reflektere mellem modulerne.

Det er især væsentligt med grundkurset, hvor indholdet bygger ovenpå foregående moduler. Man kan godt lægge et lidt større interval ind mellem grundkursus og temamoduler, og mellem hvert temamodul, hvis det passer bedre i programlægningen.

MULIGHED 2:

I nogle situationer kan det være nødvendigt med et længere interval mellem modulerne. Vælger I at gøre intervallet mellem modulerne længere end tre uger (fx en gang hver eller hver anden måned) kan ulempen være, at deltagerne "taber tråden" undervejs.

I kan kompensere for dette ved fx at have fokus på en løbende kommunikation med deltagerne undervejs, fx i en lukket Facebook gruppe.

MULIGHED 3:

Kurset kan også afvikles som et kort-kursus, fx hen over en enkelt uge eller en weekend. Kort-kurser er mere oplagte som fysiske kurser, men især hvis det er hen over en enkelt uge, kan det også afvikles online.

Det kan give et stærkt fællesskab, når det er så intensivt, og for nogle forældre vil det være lettere at prioritere deltagelsen, fordi det løber over kortere tid og er mere "bootcamp"-præget. Ulempen er, at det kan være udfordrende for deltagerne at nå at reflektere over indholdet. Det bliver også svært at arbejde med fokuspunkter eller næste skridt mellem modulerne, hvilket gør at deltagerne ikke får mulighed for at bearbejde kurset fuldt ud.

Vælger I kort-kursusmodellen, er det derfor ekstra vigtigt, at deltagerne hjælpes til ikke at ville ændre for meget på én gang.

Sæt gerne ekstra tid af den sidste gang til at udvælge et enkelt skridt eller to i gul zone. Risikoen for at ramme rød zone og dermed en følelse af fiasko, når man ikke kan holde momentum, er større ved et intensivt kursus.

ØVRIGE IDEER TIL AFHOLDELSE AF ONLINEKURSUS

- ▶ Del modulerne over og afhold kun et halvt modul (én session + øvelser) ad gangen. Husk at lægge opsamling fra sidste gang samt refleksion over "næste skridt" ind, selvom det ikke står i manualen.
- ▼ Afhold kurset for en specifik målgruppe, fx forældre til småbørn, bedsteforældre, sammenbragte familier m.m. Se mere om målgrupper under "Godt at vide om Værdifuld Hverdag".