



TOTEUTUSSUUNNITELMA

Muokattavana

Opintojakso	Elämäntaitokurssi (01309), 1,5
Toteutus	TOV1511: 1/2015-2016 (15.10.2015 - 19.11.2015)
Tyyppi	MUU TÄYDENTÄVÄ OSAAMINEN (R020)
Ryhmät	Ensisijainen: TOV15SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: Maksimi: 16
Ilmoittautumisaika	18.05.2015 08:00 - 31.05.2015
Pääsääntöinen toteutusajankohta	Päiväaikaan arkisin
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Kyllä Avoimen opisk: Kyllä Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Nieminen Pirjo (Muu opettaja)
Kampus	Laurea Tikkurila
Pääsääntöinen toteutuspaikka	Kampuksella
Toteutustapa	Muu toteutustapa Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	
Painoalat	Hyvinvoinnin turvaaminen (FUAS)
Arviointi viimeistään	23.01.2016 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 23.12.2016
Tenttipäivät	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa	Tavoitteena on lisätä tietoisuutta omista mielialoista ja taitoja vaikuttaa niihin. Kurssilla opiskellaan työkirjan tehtävien avulla toimintojen, ajatusten, ongelmanratkaisutaitojen ja sosiaalisten suhteiden vaikutusta mielialaan. Kurssilla rakennetaan oma työkalupakki masennuksen, stressin ja uupumuksen ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi.
Edeltävät opinnot	
Keskeinen sisältö	1. Hyvä arki, toiminta ja ajankäyttö2. Hyvinvointi, stressi ja ongelmienratkaisu3. Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen4. Itsetunto ja ajatusten muuttaminen5. Sosiaaliset suhteet ja taidot6. Hyvä arki ja hyvä elämä - ole oman elämäsi tähti
Oppimateriaali	Tulosta Nyyti ry:n sivuilta Elämäntaitokurssi (www.nyyti.fi)
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	Hyväksytty suorittaminen edellyttää 100 % läsnäoloa ja etätehtävien tekemistä.
Muut toteutusjärjestelyt	Tunnit ovat 15.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11. ja 19.11. 2015. aina klo. 14.15 - 16.00.