

TOTEUTUSSUUNNITELMA
Muokattavana

Opintojakso	Huoli läheisestä (01466), 3.0
Toteutus	TOV1511: 1/2015-2016 (03.09.2015 - 10.12.2015)
Tyyppi	MUU TÄYDENTÄVÄ OSAAMINEN (R020)
Ryhmät	Ensisijainen: TOV15SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: Maksimi: 14
Ilmoittautumisaika	18.05.2015 08:00 - 31.05.2015
Pääsääntöinen toteutusajankohta	
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Ei Avoimen opisk: Ei Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	
Kampus	Laurea Tikkurila
Pääsääntöinen toteutuspaikka	
Toteutustapa	Muu toteutustapa Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	
Painoalat	
Arviointi viimeistään	23.01.2016 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 23.12.2016
Tenttipäivät	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa	Opiskelija tunnistaa oman hyvinvoinnin uhat toimiessaan auttajana tai tukihenkilönä läheisissä ihmissuhteissaan ja/tai työssään. Opiskelija oppii hyödyntämään kurssilta saamiaan työkaluja ja tietoa oman jaksamisen ylläpitämiseksi. Opiskelija oppii pitämään uhkatekijöitä silmällä ja turvaamaan oman hyvinvointinsa soveltamalla erilaisia tapoja välttää haitallisia vaikutuksia
Edeltävät opinnot	
Keskeinen sisältö	Työnsä kautta erilaisten tukea tarvitsevien henkilöiden auttaja ja/tai yksityiselämän piirissä pitkäkestoisesti tukihenkilönä toimiva altistuu uupumukselle sekä muille omaa terveyttä vaarantaville vaikutuksille. Kurssi antaa työkaluja uupumisen ja oman sairastumisen ennaltaehkäisemiseksi, niin yksityiselämän ihmissuhteissa tukihenkilönä kuin työssään ammattiauttajan roolissa toimivalle. Edes ammattirooli ei täysin kykene suojaamaan uupumukselta tai mielenterveyden ongelmien kuormittavilta vaikutuksilta. Tutustumme kuormittaviin tekijöihin, niiden luonteeseen ja toimintamalleihin, jotka ennaltaehkäisevät liiallisen stressin ja uupumuksen syntymistä. Kurssin aloituspäivän luento workshoppeineen ja vertaisryhmän tuoma tuki sekä kokoontumisten ohessa käytettävä teoria yhdessä ohjauksen ja kotitehtävien kanssa auttaa tukena toimivaa ammatillisen identiteetin vahvistamisessa ja tunnistamaan liiallisen kuormituksen vaarat sekä antaa työkaluja auttajan rajojen vahvistamiseen ja uupumisen välttämiseksi. Opintojakson kuvaus Aloitusluennolla opiskelija saa oman hyvinvointinsa näkökulmasta tärkeää tietoa ja mahdollisuuden kartoittaa tukihenkilönä toimimisen tapansa sekä tämän hetkisen ihmissuhdetilanteensa uupumukselle altistumisen osalta. Kevään aikana kahdeksan kertaa kokoontuvassa pienryhmässä, kokoontumisten välillä tekemissään tehtävissä sekä pitämässään oppimispäiväkirjassa opiskelija peilaa omaa elämäntilannettaan, auttajan identiteettiään ja ihmissuhteittensa kuormittavuutta (työ ja vapaa-aikana), jaksamistaan sekä toimintatapojaan vertaistuen vahvistamana. Ryhmätuki auttaa luennon annin soveltamisessa henkilökohtaisen elämän ja työroolin piirissä.
Muut toteutusjärjestelyt	Alkuluento ja workshop 45 min x 3, oppimispäiväkirja kurssiajalta 3.9. - 10.12.2015, kahdeksan ryhmäkokoontumista 45 min x 3 ja kurssikertojen kotitehtävät (27 h) sekä oppimispäiväkirjan kirjoittaminen kurssiajalta ja lopputehtävä. Loppuyhteenveto

TOTEUTUSSUUNNITELMA
Muokattavana

	palautetaan 10.12.2015 mennessä. Kokoontumiskerrat 3.9.; 10.9.; 8.10.; 15.10.; 29.10.; 5.11.; 12.11.;19.11. KLO 12.30-15.30 Tilatunnus: AB 282
--	--