

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Elämäntaito (01528), 5.0
Toteutus	TOF1621: 2/2016-2017 (18.01.2017 - 16.03.2017)
Tyyppi	ITSENSÄ JOHTAMINEN JA HYVINVOINTI AMMATILLISEN KASVUN TUKENA (0398)
Ryhmät	Ensisijainen: TOF16SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: 20 Maksimi: 50
Ilmoittautumisaika	28.11.2016 08:00 - 09.12.2016
Pääsääntöinen toteutusajankohta	Päiväaikaan arkisin
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Kyllä Avoimen opisk: Kyllä Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Nieminen Pirjo (Vastuupettaja)
Kampus	Laurea Lohja
Pääsääntöinen toteutuspaikka	Kampuksella
Toteutustapa	Muu toteutustapa Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	
Painoalat	
Arviointi viimeistään	20.07.2017 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 20.06.2018
Tenttipäivät	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa	Opiskelija • oppii löytämään keinoja ehkäistä stressiä, uupumusta ja masennusta • oppii huomioimaan tunteiden, ajatusten ja mielialojen yhteyden
Edeltävät opinnot	
Keskeinen sisältö	1. Hyvä arki, toiminta ja ajankäyttö2. Hyvinvointi, stressi ja ongelmanratkaisu3. Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen4. Itsetunto ja ajatusten muuttaminen5. Sosiaaliset suhteet ja taodot6. Hyvä arki ja hyvä elämä - ole oman elämäsi tähti1
Oppimateriaali	Elämäntaitokurssi materiaali www.nyyti.fi sivustolta.
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	Hyväksytty - Hylätty