



TOTEUTUSSUUNNITELMA

Muokattavana

Opintojakso	Elämäntaito (01528), 5.0
Toteutus	TOV1521: 2/2015-2016 (04.01.2016 - 23.06.2016)
Tyyppi	ITSENSÄ JOHTAMINEN JA HYVINVOINTI AMMATILLISEN KASVUN TUKENA (0398)
Ryhmät	Ensisijainen: TOV15SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: Maksimi: 20
Ilmoittautumisaika	30.11.2015 08:00 - 07.12.2015
Pääsääntöinen toteutusajankohta	
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Kyllä Avoimen opisk: Kyllä Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Nieminen Pirjo (Muu opettaja)
Kampus	Laurea Otaniemi
Pääsääntöinen toteutuspaikka	Kampuksella
Toteutustapa	Muu toteutustapa Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	
Painoalat	Ei painoalayhteyttä
Arviointi viimeistään	23.07.2016 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 23.06.2017
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 tähti
Oppimateriaali	Elämäntaitokurssi materiaali www.nyyti.fi sivustolta.
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	Opintojakson hyväksytty suorittaminen edellyttää kaikille tunneille osallistumista.

Oppimistapahtumat

Pvm	Klo	H	Aihe	Sisältö	Tila	Opettajat
				Aikataululinkki ASIOssa https://tilat.laurea.fi/asio/w/i.php?a3b1aurea.at32025360		