

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Elämäntaito (01528), 5.0
Toteutus	TOV1711: 1/2017-2018 (28.08.2017 - 22.12.2017)
Tyyppi	ITSENSÄ JOHTAMINEN JA HYVINVOINTI AMMATILLISEN KASVUN TUKENA (0398)
Ryhmät	Ensisijainen: TOV17SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: 10 Maksimi: 20
Ilmoittautumisaika	15.05.2017 08:00 - 31.05.2017
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 Tikkurila
Pääsääntöinen toteutuspaikka	Kampuksella
Toteutustapa	Muu toteutustapa Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	
Painoalat	
Arviointi viimeistään	22.01.2018 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 22.12.2018
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. Kohti itseni näköistä elämää2. Hyvän arjen perusta3. Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen4. Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely5. Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto6. Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet7. Ole oman elämäsi tähti
Oppimateriaali	Nyytin elämäntaitokurssi (www.nyyti.fi)
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	Opintojakson arviointion hyväksytty/hylätty. Opintojakson hyväksytysti suorittaminen edellyttää tunneille osallistumista (yhden kerran voi olla poissa).
Opiskelijan työmäärän jakautuminen	1. Lähiovetusta 7 x 2 tuntia (16.11. 4 tuntia) 1 op2. Tehtävät 3 op3. Lukupiiri 1 op
Muut toteutusjärjestelyt	Lähiovetusta on 3.10., 10.10., 17.10., 31.10., 16.11. ja 23.11. 2017 klo. 14.15. - 15.45. 16.11. klo. 12.30. - 15.45.