

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Stressinhallinta (01535), 5.0
Toteutus	TOV1611: 1/2016-2017 (29.08.2016 - 23.12.2016)
Tyyppi	ITSENSÄ JOHTAMINEN JA HYVINVOINTI AMMATILLISEN KASVUN TUKENA (0398)
Ryhmät	Ensisijainen: TOV16SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: 15 Maksimi: 20
Ilmoittautumisaika	16.05.2016 08:00 - 31.05.2016
Pääsääntöinen toteutusajankohta	
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Ei Avoimen opisk: Kyllä Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Nieminen Pirjo (Muu opettaja), Saarikivi Carita (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	23.01.2017 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 23.12.2017
Tenttipäivät	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa	Opiskelija osaa - tunnistaa erilaisia stressiin vaikuttavia tekijöitä - käyttää omaa itsetuntemustaan pohtiessaan stressiin liittyviä syitä - arvioida omia stressinhallintaan liittyviä keinoja - hyödyntää erilaisia stressinhallintakeinoja ja -tekniikoita - kehittää stressinhallintaan liittyvää teoreettista tietämystä ja osaamista
Edeltävät opinnot	
Osaamistavoitteet	Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa soveltaa osaamistavoitteita oman stressinhallinnan taitojen ja työssäjaksamisen kehittämiseksi sekä asiakkaan/potilaan hoitotyön tai hyvinvoinnin lisäämiseksi.
Keskeinen sisältö	Opintojakson ryhmätapaamiset perustuvat vuorovaikutteiseen työskentelyyn ja opintojaksolla hyödynnetään erilaisia stressinhallintaan ja rentoutukseen liittyviä menetelmiä ja harjoituksia. Hyväksytty suorittaminen edellyttää 100% läsnäoloa, etätehtävien tekemistä sekä kirjallisen raportin tekemistä.

Oppimistapahtumat

Pvm	Klo	H	Aihe	Sisältö	Tila	Opettajat
26.10.2016	14.15-15	43			b209	
02.11.2016	14.15-15	43			b403	
08.11.2016	14.15-15	43			b209	
16.11.2016	14.15-15	43			b209	
23.11.2016	14.15-15	43			b208	
29.11.2016	14.15-15	43			b209	
07.12.2016	14.15-15	43			b209	
14.12.2016	14.15-15	43			b209	