

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Stressinhallinta (01535), 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: 15 Maksimi: 20
Ilmoittautumisaika	15.05.2017 08:00 - 31.05.2017
Pääsääntöinen toteutusajankohta	
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Ei Avoimen opisk: Kyllä Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Saarikivi Carita (Vastuupettaja), Nieminen Pirjo (Muu opettaja)
Kampus	Laurea Tikkurila
Pääsääntöinen toteutuspaikka	
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 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	
Edeltävät opinnot, lisätietoja	
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
				24.10 klo 14.15-15.45, b4032.11 klo 14.15-15.45, b4037.11 klo 14.15-15.45 b40314.11 klo 14.15-15.45 b40321.11 klo 14.15-15.45 b30928.11 klo 14.15-15.45 b2095.12 klo 14.15-15.45 b40313.12 klo 14.15-15.45 b403		