

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Stressinhallinta (01535), 5.0
Toteutus	TOV1721: 2/2017-2018 (08.01.2018 - 15.06.2018)
Tyyppi	ITSENSÄ JOHTAMINEN JA HYVINVOINTI AMMATILLISEN KASVUN TUKENA (0398)
Ryhmät	Ensisijainen: TOV17SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: 20 Maksimi: 20
Ilmoittautumisaika	27.11.2017 08:00 - 08.12.2017
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	15.07.2018 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 15.06.2019
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
				Aikataulut löytyvät Asiosta		