

TOTEUTUSSUUNNITELMA
Muokattavana

Opintojakso	Stressinhallinta (01535), 5.0
Toteutus	TOY1811: 1/2018-2019 (20.08.2018 - 21.12.2018)
Tyyppi	ITSENSÄ JOHTAMINEN JA HYVINVOINTI AMMATILLISEN KASVUN TUKENA (0398)
Ryhmät	Ensisijainen: TOY218SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: 20 Maksimi: 30
Ilmoittautumisaika	12.04.2018 08:00 - 11.04.2018
Pääsääntöinen toteutusajankohta	
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Ei Avoimen opisk: Ei Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Saarikivi Carita (Vastuupettaja), 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	21.01.2019 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 21.12.2019
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.