

TOTEUTUSSUUNNITELMA
Muokattavana

Opintojakso	Stressinhallinta -ryhmä (V1245), 3.0
Toteutus	LYA1321: 2/2013-2014 (20.02.2014 - 10.04.2014)
Tyyppi	YHTEISET (A036)
Ryhmät	Ensisijainen: LYA13SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: Maksimi:
Ilmoittautumisaika	02.12.2013 08:00 - 08.12.2013
Pääsääntöinen toteutusajankohta	
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Ei Avoimen opisk: Ei Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Nieminen Pirjo (Vastuupettaja)
Kampus	Laurea Leppävaara
Pääsääntöinen toteutuspaikka	
Toteutustapa	Muu toteutustapa Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	
Painoalat	
Arviointi viimeistään	20.07.2014 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 20.06.2015
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	
Keskeinen sisältö	- rentoutumis- ja mindfulness -harjoituksia- eri stressitekijöiden ja -tilanteiden tarkastelua- positiivinen ja negatiivinen stressi- stressin vaikutukset kehossa ja mielessä- stressiä lieventävien keinojen kartoittaminen ja löytäminen- ratkaisu- ja voimavarakeskeisten harjoitusten tekeminen- esseen kirjoittaminen
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	Opintojaksojen ryhmätapaamiset perustuvat vuorovaikutteiseen työskentelyyn ja opintojaksolla hyödynnetään erilaisia stressinhallintaan ja rentoutukseen liittyviä menetelmiä. Hyväksytty suorittaminen edellyttää 100% läsnäoloa ja reflektiivisen esseen kirjoittamista.
Muut toteutusjärjestelyt	20.2. klo. 14.15 - 15.45 27.2. klo. 14.15 - 15.45 06.03. klo. 14.15 - 15.45 20.3. klo. 14.15 - 15.45 02.04. klo. 14.15 - 15.45 10.4. klo. 14.15 - 15.45