

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Stressinhallinta -ryhmä (V1245), 3.0
Toteutus	LYV1421: 2/2014-2015 (10.03.2015 - 05.05.2015)
Tyyppi	OPINNOT (OP)
Ryhmät	Ensisijainen: LYV14SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: Maksimi: 20
Ilmoittautumisaika	01.12.2014 08:00 - 07.12.2014
Pääsääntöinen toteutusajankohta	Päiväaikaan arkin
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Kyllä Avoimen opisk: Kyllä Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Nieminen Pirjo (Muu opettaja)
Kampus	Laurea Tikkurila
Pääsääntöinen toteutuspaikka	Kampuksella
Toteutustapa	Muu toteutustapa, Optimatoteutus/opiskelijaryhmä Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	
Painoalat	Hyvinvoinnin turvaaminen (FUAS)
Arviointi viimeistään	18.12.2015 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 19.06.2016
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	
Keskeinen sisältö	- rentoutumis ja mindfulness - harjoituksia- eri stressitekijöiden ja -tilanteiden tarkastelua- stressin vaikutukset kehossa ja mielessä- stressiä lieventävien keinojen kartoittaminen ja löytäminen- ratkaisu- ja voimavarakeskeisten harjoitusten tekeminen
Oppimateriaali	
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	Hyväksytty (=H) arviointi edellyttää osallistumista kaikkiin kokoontumiskertoihin ja oppimispäiväkirjan tekemistä.
Muut toteutusjärjestelyt	Kokoontumiskerrat:1. 13.10. klo. 12.30 - 15.002. 20.10. klo. 12.30 - 15.003. 3.11. klo. 12.30 - 15.004. 10.11. klo. 12.30 - 15.005. 24.11. klo. 12.30 - 15.006. 1.12. klo. 12.30 - 15.007. 8.12. klo. 12.30 - 15.00