



TOTEUTUSSUUNNITELMA

Muokattavana

Opintojakso	Elämäntaito - kurssi (V1259), 3.0
Toteutus	LYA1321: 2/2013-2014 (04.02.2014 - 18.03.2014)
Tyyppi	YHTEISET (A036)
Ryhmät	Ensisijainen: LYA13SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: Maksimi:
Ilmoittautumisaika	02.12.2013 08:00 - 08.12.2013
Pääsääntöinen toteutusajankohta	Erikseen sovittavan aikataulun mukaan
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Ei Avoimen opisk: Ei Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Merjanaho Santtu (Vastuupettaja), Nieminen Pirjo (Muu opettaja)
Kampus	Laurea Leppävaara
Pääsääntöinen toteutuspaikka	Kampuksella
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	
Edeltävät opinnot	
Osaamistavoitteet	Tavoitteena on löytää keinoja ehkäistä stressiä, uupumusta ja masennusta. Tavoitteena on myös lisätä tietoisuutta mielialoista ja taitoja vaikuttaa niihin.
Keskeinen sisältö	1. Hyvä arki, toiminta ja ajankäyttö.2. Hyvinvointi, stressi ja ongelmanratkaisu.3. Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen.4. Itsetunto ja ajatusten muuttaminen.5. Sosiaaliset suhteet ja taidot.6. Hyvä arki ja hyvä elämä - ole oman elämäsi tähti.7. Opintojakson arviointia.
Oppimateriaali	Elämäntaitokurssi Nyyti ry:n sivuilta tulostettavana (www.nyyti.fi)
Muut toteutusjärjestelyt	4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3. ja 18.3.2014 klo. 14.15 - 15.45.