



TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Elämäntaito - kurssi (V1259), 3.0
Toteutus	TOA1421: 2/2014-2015 (15.10.2015 - 19.11.2015)
Tyyppi	MUU TÄYDENTÄVÄ OSAAMINEN (R020)
Ryhmät	Ensisijainen: TOA14SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: Maksimi:
Ilmoittautumisaika	10.12.2014 08:00 - 16.12.2014
Pääsääntöinen toteutusajankohta	Päiväaikaan arkisin
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 Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	
Painoalat	Hyvinvoinnin turvaaminen (FUAS)
Arviointi viimeistään	19.07.2015 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 03.12.2016
Tenttipäivät	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa	
Edeltävät opinnot	
Osaamistavoitteet	Tavoitteena on, että opintojakson suoritettuaan opiskelija on oppinut löytämään keinoja ehkäistä stressiä, uupumusta ja masennusta.
Keskeinen sisältö	1. Hyvä arki, toiminta ja ajankäyttö2. Hyvinvointi, stressi ja ongelmanratkaisu3. Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen4. Itsetunto ja ajatusten muuttaminen5. Sosiaaliset suhteet ja taidot6. Hyvä arki ja elämä - ole oman elämäsi tähti
Oppimateriaali	Tulosta Nyyti ry:n sivuilta Elämäntaito - "kirjanen" (www.nyyti.fi)
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	Hyväksytty (=H) arviointi edellyttää osallistumista kaikkiin kokoontumiskertoihin ja välitehtävien tekemistä.
Muut toteutusjärjestelyt	Kokoontumiskerrat ovat:1.15.10. klo. 14.15 - 15.452.22.10. klo. 14.15 - 15.453. 29.10. klo. 14.15 - 15.454.5.11. klo. 14.15 - 15.455.12.11. klo. 14.15 - 15.456.19.11 klo. 14.15 - 15.45