

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Elämäntaito (V1309), 3.0
Toteutus	LYV1311: 1/2013-2014 (11.09.2013 - 23.10.2013)
Tyyppi	OPINNOT (OP)
Ryhmät	Ensisijainen: LYV13SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: Maksimi: 14
Ilmoittautumisaika	20.05.2013 08:00 - 02.06.2013
Pääsääntöinen toteutusajankohta	
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Ei Avoimen opisk: Ei Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Nieminen Pirjo (Muu opettaja)
Kampus	Laurea Tikkurila
Pääsääntöinen toteutuspaikka	
Toteutustapa	Muu toteutustapa Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	
Painoalat	
Arviointi viimeistään	20.01.2014 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 20.12.2014
Tenttipäivät	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa	Opiskelija on oppinut löytämään keinoja ehkäistä stressiä, uupumusta ja masennusta.
Edeltävät opinnot	Ei edeltäviä opintoja.
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.
Muut toteutusjärjestelyt	11.9.13, 18.9.13, 25.9.13, 2.10.13, 9.10.13, 16.10.13 ja 23.10.13 aina klo. 14.15 - 15.45.