

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Elämäntaito (V1309), 3.0
Toteutus	LYV1411: 1/2014-2015 (01.10.2014 - 12.11.2014)
Tyyppi	OPINNOT (OP)
Ryhmät	Ensisijainen: LYV14SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: Maksimi: 16
Ilmoittautumisaika	19.05.2014 08:00 - 02.06.2014
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	Kampuksella
Toteutustapa	Muu toteutustapa Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	
Painoalat	Ei painoalayhteyttä
Arviointi viimeistään	23.01.2015 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 23.12.2015
Tenttipäivät	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa	Opiskelija on oppinut löytämään keinoja ehkäistä stressiä, uupumusta ja masennusta.
Edeltävät opinnot	Ei edeltäviä opintoja.
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)
Muut toteutusjärjestelyt	Tunnit ovat 8.10., 15.10., 22.10., 29.10., 5.11. ja 12.11.2014 aina klo. 14.15 - 16.00. Tila A 306