

Kansanopistojen Hyvinvointitaidot- koulutuskokonaisuuden opetussuunnitelma

Koulutuskokonaisuuden nimi:

Hyvinvointitaidot

Johdanto:

Hyvinvointitaidot -koulutuskokonaisuus on osa kansanopistojen perustaitokoulutusten kokonaisuutta Aikuisosaaja: Perustaidot ja työelämän avaintaidot. Koulutus on kehitetty kansanopistojen asiantuntijoiden ja sidosryhmien yhteissuunnittelulla Aikuisille osaamista - kansanopistojen perus- ja digitaitokoulutusten kehittäminen -hankkeessa vuonna 2023. Koulutuskokonaisuutta tai sen osia voidaan tarjota valtakunnallisesti eri kansanopistoissa. Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa opiskelijan hyvinvointitaitoja. Koulutuksessa hankittu osaaminen määrittyy eurooppalaisessa tutkintojen viitekehyksessä (EQF) tasolle 3.

Hyvinvointitaidot-koulutuskokonaisuus koostuu seitsemästä yhden opintopisteen laajuisesta kurssista, jotka opiskelija voi suorittaa myös erillisinä. Kursseja voi suorittaa myös osana kansanopistojen pidempiä koulutuksia. Koko koulutuskokonaisuuden laajuus on 7 opintopistettä. Kurssin suorittaneelle tai muuten osaamisensa osoittaneelle voidaan kansanopistossa myöntää vapaan sivistystyön kansallisia osaamismerkkejä vuodesta 2024 alkaen.

Tavoitteet:

Hyvinvointitaidot-koulutuskokonaisuus vahvistaa osallistujan arjessa ja työelämässä tarvittavia hyvinvointitaitoja, kuten vuorovaikutustaitoja, ryhmässä toimimisen taitoja ja itsereflektion taitoja. Koulutuksessa hankittua osaamista voi hyödyntää eri elämän osa-alueilla, niin henkilökohtaisessa elämässä kuin työelämässäkin. Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa opiskelijan ymmärrystä hyvinvoinnin laajasta kokonaisuudesta ja tukea hänen kyvykkyyttään reflektoida omaa toimintaansa osana hyvinvointiaan sekä auttaa ymmärtämään, millainen vaikutus omalla toiminnalla on muiden hyvinvoinnin kokemukselle.

Toteutus:

Koulutuksessa esitellään teoretietoa erilaisista hyvinvointiin vaikuttavista psykososiaalisista ilmiöistä ja tietoa viedään osallistujan kokemuspiiriin sovellettavaksi ja pohdittavaksi. Koulutuksessa tuetaan osallistujia toimimaan vastuullisesti suhteessa omaan hyvinvointiin ja vuorovaikutustilanteissa muiden hyvinvointiin.

Oppiminen kytetään opiskelijan omiin kokemuksiin. Kutakin aihepiiriä lähestytään siihen liittyvien tietojen, taitojen, kokemusten ja asennoitumisen näkökulmasta. Koulutuskokonaisuuden tavoitteena on hahmottaa, miten moninaisesta kokonaisuudesta hyvinvointitaidot koostuvat, miten arkisetkin tilanteet vaikuttavat hyvinvoinnin kokemuksiin ja miten omaa toimintaa ja ajatteluaan voi suunnata tukemaan paremman hyvinvoinnin kokemusta.

Ohjaus ja tuki:

Koulutuksessa toteutetaan sosiaalipedagogisen ohjauksen periaatteita, kuten dialogista kohtaamista, yhteisöllisyyttä, yhteisöjen merkitystä elämässä sekä huomioidaan muut opiskelijan elämässä tärkeät ympäristöt ja elementit. Opiskelijan ohjausta toteutetaan opiskelijalähtöisesti ja yksilöllisesti opiskelijan tarpeet ja osaaminen huomioiden. Opiskelijaa tuetaan tunnistamaan oma osaamisensa ja sille varataan koulutuksessa tarvittava aika.

Arviointi:

Koulutuksessa käytetään jatkuvaa arviointia ja arviointi kohdistuu sekä oppimisprosessiin että oppimistuloksiin. Kaikki kurssit arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty. Arvioinnissa opiskelijan osaamista verrataan kurssikohtaisiin osaamistavoitteisiin ja arviointikriteereihin.

Kurssikohtaiset tiedot

Olen tietoinen vuorovaikuttaja, 1 op

Kuvaus

Kurssilla selvitetään, millaisista osatekijöistä vuorovaikutus koostuu ja miten tärkeää on olla tietoinen näistä eri tekijöistä. Kurssilla pohditaan omia vuorovaikutustaitoja ja vahvuuksia sekä kehitettäviä osa-alueita. Kurssin aikana vahvistetaan opiskelijoiden vuorovaikutustaitoja.

Opetuksen tavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- hahmottaa itsensä johtamisen ja itsetuntemuksen taitoja osana vuorovaikutusta
- ymmärtää vuorovaikutukseen liittyviä osatekijöitä
- ottaa huomioon vuorovaikutustilanteiden laatua heikentäviä tekijöitä
- vahvistaa vuorovaikutustilanteita edistäviä tekijöitä
- tunnistaa omat vahvuudet vuorovaikuttajana
- ymmärtää sanattoman ja sanallisen vuorovaikutuksen merkityksen omassa toiminnassa

Keskeiset sisällöt

- vuorovaikutustaitojen vahvistaminen
- vuorovaikutustaitojen osatekijät ja niiden tiedostaminen
- omien vuorovaikutustaitojen vahvuudet ja kehitettävien osa-alueiden tunnistaminen

Osaamisen arviointi

Osaaminen arvioidaan asteikolla hyväksytyt/hylätty.

Hyväksytyt suorituksen arviointikriteerit

- Opiskelija ottaa huomioon vuorovaikutustapahtuman osatekijöitä, kuten tunteet, temperamentti ja tulkinta tilanteesta.
- Opiskelija hahmottaa omia vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan vuorovaikutustilanteissa.
- Opiskelija osaa eritellä, mistä viestinnällisistä tekijöistä vuorovaikutus koostuu.

- Opiskelija osaa huomioida oman sanattoman viestintänsä merkityksen vuorovaikutuksessa.
- Opiskelija osaa arvioida omaa toimintaansa.
- Opiskelija osaa osallistua keskusteluun aktiivisesti.

Toimin ryhmässä kunnioittavasti, 1 op

Kuvaus

Kurssilla tutustutaan kunnioittavan vuorovaikutuksen osa-alueisiin. Kurssilla harjoitellaan muut huomioivaa ja kunnioittavaa puhetta sekä pohditaan vuorovaikutuksen merkitystä omalle ja toisten hyvinvoinnille. Kurssilla tuetaan yksilöiden valmiuksia ottaa vastuullisesti osaa yhteisöjen toimintaan ja antaa sekä pyytää palautetta. Kurssilla tehdään erilaisia harjoituksia, joiden avulla opiskelijan vuorovaikutustaitoja vahvistetaan.

Opetuksen tavoitteet

Opetusjakson suoritettuaan opiskelija

- osaa kuunnella ja seurata ryhmän keskustelua
- osaa kommentoida asiallisesti ja muut huomioiden yhteistä keskustelua
- osaa kertoa ja perustella oman näkemyksensä
- osaa ottaa vastuulleen tehtäviä osana ryhmää
- osaa huolehtia oman työskentelynsä etenemisestä
- osaa pyytää ja hyödyntää saamaansa palautetta
- osaa antaa palautetta muille kunnioittavasti
- osaa tunnistaa vuorovaikutuksen merkityksen omalle ja muiden hyvinvoinnille.

Keskeiset sisällöt

- vuorovaikutustaitojen vahvistaminen

Osaamisen arviointi

Osaaminen arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty.

Hyväksytyyn suoritukseen arviointikriteerit

- Opiskelija osaa osallistua aktiivisesti keskusteluun ja yhteiseen toimintaan.
- Opiskelija osaa kuunnella ja kommentoida tarkoituksenmukaisesti ja rakentavasti
- Opiskelija osaa kertoa ja perustella oman mielipiteensä.
- Opiskelija osaa ilmaista omia ajatuksiaan ja tunteitaan minäviestein.
- Opiskelija osaa kuvailla, millaista on kunnioittava vuoropuhelu.
- Opiskelija osaa ottaa vastaan ja antaa muille palautetta.

- Opiskelija osaa selittää vuorovaikutuksen ja hyvinvoinnin välisen yhteyden.

Edistän moninaisuutta yhteisössä, 1 op

Kuvaus

Kurssilla pohditaan yhteisöjen moninaisuutta ja niistä muodostuvien yksilöiden erilaisuutta ja erilaisuuden kunnioitusta. Kurssilla opitaan yhdenvertaisuuden keskeisiä käsitteitä sekä yhdenvertaisuuden edistämisen ja syrjimättömyyden keskeisiä näkökulmia. Kurssilla tehdään erilaisia ryhmätöitä ja harjoituksia, joiden avulla opitaan yhdenvertaisuutta edistäviä ja mukaan ottavia toimintatapoja.

Opetuksen tavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- tunnistaa moninaisen yhteisön hyödyt
- luettelee keinoja parantaa yhteisön toiminnan saavutettavuutta, tasa-arvoisuutta ja kaikille turvallista ja kunnioittavaa ilmapiiriä
- rakentaa yhdenvertaisuutta omalla toiminnallaan
- ehkäisee syrjintää omalla toiminnallaan
- tunnistaa epäkohtia ja antaa niistä palautetta rakentavasti.

Keskeiset sisällöt

- yhdenvertaisuuden keskeiset käsitteet
- yhdenvertaisuuden edistäminen ja syrjimättömyys
- yhdenvertaisuutta edistävät ja mukaan ottavat toimintatavat

Osaamisen arviointi

Osaaminen arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

Hyväksytyt suorituksen arviointikriteerit

- Opiskelija osaa selittää, mitä moninaisella yhteisöllä tarkoitetaan ja mitä hyötyä moninaisesta yhteisöstä on.
- Opiskelija osaa kuvailla, miten yhteisön toiminnan saavutettavuutta, tasa-arvoisuutta ja turvallista ilmapiiriä voidaan lisätä.
- Opiskelija osaa kuvailla keskeisiä yhdenvertaisuuden periaatteita.
- Opiskelija osaa kuvailla yhdenvertaisuutta edistäviä toimintatapoja.
- Opiskelija osaa ottaa esiin epäkohtia ja antaa niistä palautetta rakentavasti.
- Opiskelija osaa osallistua keskusteluun aktiivisesti.

Ohjaan omaa toimintaani, 1 op

Kuvaus

Kurssilla perehdytään oman toiminnan suunnitteluun sekä työskentelyn aloittamiseen, ylläpitämiseen ja loppuun saattamiseen erilaisten tehtävien parissa. Kurssilla harjoitellaan oman toiminnan suunnittelua ja aikatauluttamista sekä osatavoitteiden asettamista. Kurssin aikana tunnistetaan tekijöitä, jotka voivat estää ja hidastaa omaa työskentelyä. Kurssilla tutustutaan myös keinoihin, jotka tukevat oman työskentelyn aloittamista ja loppuun asti viemistä.

Opetuksen tavoitteet

Opintojakso suoritettuaan opiskelija

- osaa ohjata ja suunnitella toimintaansa omassa työ- ja toimintaympäristössään
- osaa arvioida realistisesti toiminnan vaatiman ajan ja osaamisen omalla kohdallaan
- osaa tehdä tehtävän toteutuksen suunnitelman ja toteuttaa sitä tarkoituksenmukaisesti myös muuttuvissa tilanteissa
- osaa arvioida omaa toimintaansa ja kehittää sitä tarvittaessa

Keskeiset sisällöt

- oman toiminnan suunnittelu, työskentelyn ylläpitäminen ja loppuunsaattaminen

Osaamisen arviointi

Osaaminen arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

Hyväksytyt suorituksen arviointikriteerit

- Opiskelija osaa tehdä itsearviointia ja käydä reflektiokeskustelua.
- Opiskelija osaa asettaa tavoitteita ja pilkkoo tavoitteet pienemmiksi osatavoitteiksi.
- Opiskelija tunnistaa erilaisia työskentelytapoja tavoitteiden saavuttamiseksi.
- Opiskelija osaa valita perustellusti itselleen sopivia työskentelytapoja.
- Opiskelija osaa kuvata, minkälaiset tekijät voivat vaikuttaa toteutukseen muuttuvissa tilanteissa
- Opiskelija osaa reflektoida omaa työskentelyään ja tehdä jatkosuunnitelman toimintansa kehittämiseksi.

Vahvistan omaa hyvinvointiani, 1 op

Kuvaus

Kurssilla tutustutaan hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti fyysisestä, psykologisesta ja sosiaalisesta näkökulmasta. Kurssilla kartoitetaan oman yksilöllisen elämäntilanteen voimavaroja ja vaatimuksia sekä ponnistelujen ja palautumisen välistä suhdetta. Hyvinvointia ylläpitävistä elintavoista keskitytään etenkin uneen, ravitsemukseen, liikuntaan sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja mielekkäiden tavoitteiden asettamiseen omassa elämässä. Kurssin aikana kokeillaan erilaisia kehon ja mielen palautumista tukevia keinoja ja harjoitellaan läsnäoloa. Kurssilla selvitetään myös, mistä saa apua ja tukea hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseksi.

Opetuksen tavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- osaa kuvata omaa hyvinvointiaan ylläpitäviä tekijöitä
- hahmottaa elintapojen ja palautumisen merkityksen toimintakyvyllään
- osaa nimetä omaa fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä
- osaa etsiä tietoa ja tukea hyvinvoinnin ja turvallisuuden ylläpitämiseksi.

Keskeiset sisällöt

- Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Osaamisen arviointi

Osaaminen arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

Hyväksytyyn suoritukseen arviointikriteerit

- Opiskelija osaa selittää, mitä terveelliset elämäntavat ovat
- Opiskelija osaa kuvata palautumisen merkityksen omalle toimintakyvyllään
- Opiskelija osaa eritellä omaa fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä
- Opiskelija osaa hakeutua tarvittaessa hyvinvoinnin ja turvallisuuden ylläpitämisen tuen piiriin.

Edistän turvallisuutta, 1 op

Kuvaus

Kurssilla tutustutaan hyvinvoinnin, kuormitustekijöiden ja turvallisen ilmapiirin teemoihin. Kurssilla pohditaan fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia sekä erilaisten kuormitustekijöiden vaikutusta hyvinvointiin. Kurssilla keskustellaan oman hyvinvoinnin ja yhteisöllisen hyvinvoinnin välisestä suhteesta. Kurssilla perehdytään myös psykologisen turvallisuuden käsitteeseen ja turvaohjeiden hyödyntämiseen käytännön harjoitusten avulla.

Opetuksen tavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- tunnistaa turvallisuutta ylläpitäviä käytäntöjä
- tunnistaa fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä kuormitustekijöitä ja uhkia omassa toimintaympäristössään
- tunnistaa turvaohjeiden merkityksen
- tunnistaa, miten voi omalla vuorovaikutuksellaan edistää turvallista ilmapiiriä

Keskeiset sisällöt

- henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet
- kuormitustekijöiden vaikutukset hyvinvointiin
- psykologinen turvallisuus

Osaamisen arviointi

Osaaminen arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit

- Opiskelija osaa tehdä itsearviointia ja käydä reflektiokeskustelua
- Opiskelija osaa selittää, mitä kuormitustekijät ovat
- Opiskelija osaa hahmottaa oman toimintaympäristönsä fyysisiä, henkisiä ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä uhkia
- Opiskelija osaa hyödyntää turvaohjeita
- Opiskelija osaa edistää omalla vuorovaikutuksellaan turvallista ilmapiiriä.

Toimin vastuullisena työyhteisön jäsenenä, 1 op

Kuvaus

Kurssilla perehdytään työssä ja työyhteisössä toimimisen peruseriaatteisiin. Käsitellään keskeiset työtä ohjaavat lait ja sopimukset. Lakien ja sopimusten osuus opiskellaan käytännönläheisten case esimerkkien avulla ja pienryhmätyöskentelynä. Kurssilla laaditaan keskeiset työelämän pelisäännöt omaan työhön tai työelämään ja tehdään oma pohdintatehtävä omista voimavaroista ja vahvuuksista.

Opetuksen tavoitteet

Oppijakson suoritettuaan opiskelija

- tunnistaa työn ja työyhteisössä toimimisen merkityksen omassa hyvinvoinnissaan
- tunnistaa ja ymmärtää keskeisten lakien, sopimusten ja toimijatahojen käytännöt suhteessa työhön
- tunnistaa, miten voi omalla toiminnallaan edistää turvallista ilmapiiriä
- hahmottaa vaiheet turvalliseen työhön siirtymään
- toimii keskeisten työelämän pelisääntöjen mukaan
- tunnistaa oman toiminnan sujuvuustekijät (voimavarat ja vahvuudet) ja merkityksen työpaikan työhyvinvoinnin näkökulmasta
- osaa toimia aktiivisesti työyhteisössä omalta osaltaan

Keskeiset sisällöt

- työssä ja työyhteisössä toimiminen
- työtä ohjaavat lait ja sopimukset
- työelämän pelisäännöt

Osaamisen arviointi

Osaaminen arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

Hyväksytyt suorituksen arviointikriteerit

- Opiskelija osaa aktiivisesti ottaa osaa keskusteluun ja työskentelyyn
- Opiskelija osaa eritellä työn ja työyhteisön keskeisiä toimintaedellytyksiä ja niiden edistämistä
- Opiskelija osaa hahmottaa oman toiminnan merkityksen osana työyhteisön toimintaa
- Opiskelija osaa toimia yhteisten pelisääntöjen mukaan yhteistyötä edistäen
- Opiskelija osaa eritellä omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan.