



Osaamisperusteisen kurssin / koulutuksen suunnittelulomake

* = pakollinen kenttä ePerusteissa

YLEISET TIEDOT	
Kurssin, koulutuksen tai opintokokonaisuuden nimi *	Meditaatio - stressin vähentämiseksi ja unen parantamiseksi
Koulutusala (Hellewi)	Hyvinvointi
Tunnus (Hellewi)	
Ajankohta (Hellewi)	Pvm ja klo
Opetuspaikka (Hellewi)	
Toteutustapa (suunnittelu / Hellewi)	27 tuntia, josta lähi/kontaktiopetusta 12 tuntia itsenäistä opiskelua 15 tuntia - Kontaktiopetus voidaan järjestää myös etäopetuksena
Laajuus opintopisteinä (Hellewi ja ePerusteet) *	1 op
Kuvaus (Hellewi ja ePerusteet) *	Kurssilla opitaan tiedostamaan meditaation merkitys omalle hyvinvoinnille. Harjoitetaan meditaation eri muotoja ja kehon rentouttamista, keskitytään omaan hengitykseen sekä tutustutaan mindfulnessiin.
Oppimateriaali ja välineet (suunnittelu / Hellewi)	jumppamatto, viltti
Kurssin / koulutuksen taso * (Hellewi / ePerusteet)	Alkeet / perusteet
Ennako-osaaminen (Hellewi / ePerusteet) *	Ei vaadita ennako-osaamista
OPETUKSEN TAVOITTEET (Hellewissä kohta Osaamistavoitteet)	
Tavoitteet (LISTA) * (Hellewi / ePerusteet)	<p>Kurssin käytyään, opiskelija osaa</p> <ul style="list-style-type: none"> tunnistaa meditaation vaikutukset kehon ja mielen hyvinvoinnille tehdä erilaisia meditaatioharjoituksia tiedostaa hengityksen merkityksen rentoutumisessa käyttää hengitystä ja meditaatiota vähentääkseen stressiä ja parantaakseen unta



KESKEISET SISÄLLÖT	
(Suunnittelu ja ePerusteet)	Kurssilla harjoitetaan yhdessä ohjattua syvää rentoutusta sekä sisäkävely- ja istumameditaatiota. Joka kerran lopussa on lyhyt luento eri meditaatioiden harjoittamisesta arjessa. Kurssilla saadaan joka kerta viikon mindfulness-harjoitus, jonka avulla harjoitetaan tietoista läsnäoloa ja sisällytetään se arkeen.
OSAAMISEN ARVIOINTI (Hellewissä kohta Arviointikriteerit)	
Arvioinnin kuvaus ja osaamisen osoittaminen (suunnittelu ja ePerusteet)	Arviointi: hyväksytty / hylätty Osaaminen osoitetaan osallistumalla tunneille ja suorittamalla annetut tehtävät. Arviointitapana on jatkuva arviointi
Opiskelijan osaamisen arvioinnin kohteet LISTANA * (ePerusteet)	<ul style="list-style-type: none">• opiskelija osallistuu meditaatiotunneille ja suorittaa ohjatusti erilaisia meditaatio- ja rentoutusharjoituksia• opiskelija kuvailee, miten säännöllinen meditaatio ja rentoutus vaikuttaa oman kehon ja mielen hyvinvointiin• opiskelija täyttää oppimispäiväkirjaa, jossa kuvaa omaa kehittymistään kurssin aikana
MUUT TIEDOT	
Todistus	Opiskelija saa todistuksen kurssin tai koulutuksen suorittamisesta. Tarvittaessa kirjataan KOSKI-tiedonsiirtoon liittyvää tietoa.
Lisätietoa (Hellewi ja ePerusteet) *	Kurssi kuuluu Hyvinvointi ja rentoutuminen -opintopolkuun