

Kouvolan kansalaisopisto

HYVINVOINNIN, TERVEYDEN JA IHMISEN HENKISEN KASVUN AINEALUE

runkosuunnitelma

Ainealueen kursseja/luentoja ovat mm.

- Kerho X:n pisteluennot ainealueen aihepiiristä – vierailevia luennoitsijoita
- Tunnetaitojen kurssit kuten stressinhallinta
- Ihmeiden oppikurssi

Tavoitteet

- Antaa selkeä kuva laajasta aihealueesta
- Tarjoaa keinoja viedä opittuja asioita käytäntöön ja omaan elämään
- Auttaa selviytymään paremmin alati muuttuvassa maailmassa
- Antaa monipuolisia näkemyksiä sekä menetelmiä oman elämän syventämiseen ja kehittämiseen

Menetelmät ja tekniikat

- Menetelmät ja tekniikat pohjautuvat pääsääntöisesti tutkittuun tietoon
- Käytetyt menetelmät pääpiirteissään yksinkertaisia ja selkeitä
- Joukossa saattaa olla vaativiakin, käytännön harjoittelua vaativia menetelmiä, mikäli pyrkimyksenä on oman käyttäytymisen ja toimintojen muuttaminen