

NIMI		ELINTAPOHJAUS JA VALMENNUS
Kurssin laajuus		5
Arviointilomake		Reflektio tentti ja käytännöllinen harjoittelu
Oppimismenetelmät		Lähiopetus, + ryhmäkeskustelut, case studies, käytännöllinen harjoittelu, itsenäinen työskentely
Arvioitu lähiopetuksen määrä		24 h lähiopetusta (luennot, keskustelut, ryhmätyöt,) 106 tuntia itsenäistä ja/tai verkkko-24opiskelua
Lehtori		-
vaadittavat edeltävät opinnot		Terveyden edistämisen perusteet
Kurssin tavoitteet		Yleiskatsaus ohjauksessa ja valmennuksessa käytettäviin periaatteisiin, malleihin ja teorioihin. Terveyden edistämisessä käytettävien elintapaohjauksellisten ja -valmennuksellisten taitojen harjoittaminen
Lyhyt kuvaus kurssista		Ohjauksellisten teorioiden perusteet ja haasteet. Eettisyys, luottamuksellisuus ja rajat. Itsemääräämisteoriaan (SDT) ja motivoivan haastattelun (MI) periaatteet Ohjauksen toteuttamiseen liittyvät taidot ja ominaisuudet. Ohjauksen prosessi ja ohjauksen tekniikat. Elintapavalmennus ja mentorointi. Aidoissa tilanteissa tapahtuva käytännön harjoittelu(elintapa- terveys- ja hyvinvointivalmennus) ja ohjaukseen liittyvät itsearviointitaidot.
Oppimistulokset		Opintojakson suoritettuaan opiskelijat: - tietävät ohjaukseen liittyvistä teorioista, tekniikoista ja taidoista; - osaavat arvioida asiakkaan elintapamuutokseen liittyvän ohjauksellisen tarpeen (yksilön, ryhmän, yhteisön ja väestön tasolla); - tietävät kuinka tukea asiakkaan muutoshalukkuutta ja terveellisten tottumusten luomista arjessa; - osaavat ohjata asiakasta voimaannuttavalla tavalla lisäämällä heidän resurssejaan ja osallisuuttaan/toimijuuttaan; - osaavat arvioida antamaansa elintapaohjausta. - omaavat elintapavalmennukseen vaadittavat taidot.
Arviointiasteikko		hyväksytty / hylätty
Arviointimenetelmät ja -kriteerit		Reflektio tentti , Aktiivinen osallistuminen, elintapavalmennuksen harjoitteluja
Kurssikirjallisuus ja -materiaalit		<p>PAKOLLINEN: Keskeiset lähteet: Kurssimateriaali ja ajankohtaiset luennoilla esiin tulleet artikkelit ym.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985 Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York. Plenum. • Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2002a Handbook of self-determination research. Rochester: The University of Rochester Press. • Miller, W.R. & Rollnick, S. 2002. Motivational Interviewing. Preparing People to Change. New York. Guilford Press <p>VAPAAVALINTAINEN: Oheismateriaali: Woolfe, R. (Ed.). (2010). Handbook of counselling psychology. Los Angeles: Sage. Nystul, M.S. (2006). Introduction to counseling. Allyn & Bacon. Nelson-Jones, R. (2000). Introduction to Counselling Skills: Text and Activities. SAGE Publications. Peavy, 1999 Supervision. Kidron: http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/25980/kidron_noustamisp.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>