

# HYVIS-VALMENNUS – 5 OP

Opintojakson ohjaaja: Heidi Skjäl ja Susanna Weber

## Osaamistavoitteet

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelijat oppivat suunnittelemaan ja toteuttamaan hyvinvointitapahtumia osana korkeakoulu yhteisöä. Opiskelijat kehittävät projektinhallinta-, viestintä-, esiintymis- ja yhteistyötaitojaan sekä lisäävät ymmärrystään hyvinvointiin liittyvistä teemoista ja niiden merkityksestä opiskelu- ja työkyvyn ylläpitämisessä.

## Sisältö

Opintojaksolla opiskelijat valmentautuvat HyviS-agenteiksi ja osallistuvat korkeakoulun hyvinvointikulttuurin vahvistamiseen järjestämällä tapahtumia, jotka edistävät opiskelijoiden ja henkilökunnan henkistä ja fyysistä hyvinvointia.

Sisältö kattaa tapahtumien suunnittelun ja toteutuksen vaiheet, viestinnän, palautteen keräämisen sekä oman toiminnan reflektoinnin. Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa:

- Suunnitella ja järjestää tapahtumia, jotka tukevat kampusalueen opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvointia.
- Soveltaa tietoa erilaisista hyvinvointiteemoista (esim. liikunta, ravitsemus, uni) tapahtumien suunnittelussa.
- Työskennellä tiimissä projektimuotoisesti
- Kommunikoida selkeästi kohdeyleisön ja muiden toimijoiden kanssa.
- Arvioida ja kehittää omaa toimintaansa sekä reflektoida ammatillista kasvuaan.

Opintojakson aikana opiskelija perehtyy syvemmin yhteen hyvinvoinnin teemaan tiiminsä kanssa. Lisäksi hän suunnittelee ja toteuttaa sekä pienemmän pop-up tapahtuman keväällä, että on mukana suunnittelemassa päätapahtumaa huhtikuulle.

Opiskelijat ideoivat opintojaksolla kampukselle toiminnallisia ratkaisuja, jotka auttavat hyvinvoinnissa, aktivoinnissa, tauottamisessa, rentoutumisessa ja palautumisessa.

## Aikataulu

Opintojakso toteutetaan keväällä 2025. Päivät ovat seuraavat:

4	ma	20.01.2025 09.00–15.00
8	ma	17.02.2025 09.00–15.00
12	ma	17.03.2025 09.00–15.00
14	to	03.04.2025 09.00–12.00
15	ti	08.04.2025 08.00–16.00 Päätapahtuma
15	ke	09.04.2025 09.00–12.00

## Edeltävät opinnot

Ei vaadittavia opintoja.

## Opiskelumenetelmät ja opiskelijan työmäärä

Opintojakson kokonaistyömäärä on seuraava (1op = 27h eli 5 op = 135h)

- "Kontaktitunnit" 30 tuntia
- Päätapahtumapäivä 14 tuntia
- Pop-up tapahtuma(t) 8 tuntia
- Tapahtumien suunnittelu 50 tuntia
- Opintojakson tehtävät 30 tuntia
- Oman osaaminen arviointi n. 5 tuntia

## Opintojakson materiaalit

- Materiaali Moodlessa
- Opiskelijoiden tuottama materiaali

Opintojaksokuvaus julkaistaan aoe.fi-alustalla, avointen oppimateriaalien kirjastossa.

## Arviointi ja palaute

Opintojakso arvioidaan asteikolla **HYV/HYL**.

Hyväksytyt arvioinnin saa seuraavien kriteerien täytyessä:

- Opiskelija on tutustunut yhteen hyvinvoinnin teemaan syvemmin ja kouluttanut muita HyviS-agentteja aiheesta
- Opiskelija on ideoinut ja toteuttanut yhden suuremman hyvinvoinnin tapahtuman opintojakson osallistujien kanssa
- Opiskelija on koennut itsearviointiin opintojakson viimeisellä kerralla ja palauttanut sen Moodleen

Uusintatehtävän saa opettajilta pyydettäessä.

## Poissaolot ja korvaaminen

Päätapahtumaan osallistumisen voi korvata vain sairaslomatodistuksella.

## Opintojakson kehittäminen

Opintojaksopalaute kerätään opintojakson ja tutkinnon kehittämiseksi. Kaikilla opintojaksoillamme VAMKissa on oma Spark-palautelomake, jonka vastaukset käydään yhdessä läpi.