

Psykologia arjessa (1 op) PS6 valinnainen kurssi

Kurssin tavoitteena on kytkeä psykologian teoriaa arkeen. Kurssilla tutustutaan henkilökohtaisiin vahvuuksiin, tunteisiin arjen tasolla sekä pohditaan arjen vuorovaikutuksen ilmiöitä psykologian teorioiden valossa. Käytämme luovaa kirjoittamista itsetuntemuksen välineenä. Kurssilla tehdään myös pari- ja ryhmätyöskentelyä. Valmistaudu keskustelemaan, sillä tällä kurssilla keskustellaan arjen ilmiöistä psykologian keinoilla. Tämä kurssi ei edellytä aikaisempia psykologian opintoja. Kurssi on valinnainen.

Sisältö

- henkilökohtaiset vahvuudet
- tunteet; mistä ne tulevat ja miksi?
- arjen vuorovaikutus ja tunteet
- positiivinen psykologia; kasvun näkökulma
- stressin ja ahdistuksen hallinta; mitä avuksi?
- luonto auttaa arjessa, mutta miten?
- luovan kirjoittamisen menetelmät itsetuntemuksen lisäämisessä

Suoritustapa

Opetukseen osallistuminen. Tätä opintojaksoa ei voi tenttiä.

Arviointi

Hyväksytty-Hylätty