

Vapaasti valittavana opintojaksone on tarjolla kaikille SAMKin opiskelijoille hyvinvointia ja opiskelukykyä edistävä SomeBody (Social, Mental and Body) opintojakso 1op.

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelijan kehotietoisuus ja tunnetaidot kehittyvät sekä valmiudet toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa vahvistuu, vaikuttaen näin positiivisesti omaan opiskelu- ja toimintakykyyn.

SomeBody-opintojaksolla tehdään toiminnallisia harjoitteita ja tarkastellaan suhdetta omaan kehoon ja erilaisiin tunnetiloihin mm. liikkeen kautta. Muutamalla kerralla pohditaan myös omaa ruokasuhdetta. Teemoja opintojaksolla ovat mm. kohtaaminen ja reviiiri, tunteet, hengitys, rentoutuminen, kosketus ja oma minäkäsitys.

Opintojaksolle osallistumisen myötä sinulla on enemmän taitoja:

- tunteidesi käsittelyyn: tunnistat paremmin, miten ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehoosi
- ymmärtää, miten kehosi toimii suhteessa muihin ihmisiin
- rentoutua ja rauhoittua sinulle haastavissa tilanteissa
- kehittää omaa toimintaasi sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa
- ymmärtää ruokasuhdetta eri näkökulmista

Kevään toisessa toteutuksessa on 9 tapaamiskertaa. Kouluttajina toimivat Sami Lampo/YTHS ja Johanna Vähä-Jaakkola/SAMK. Pienryhmä kokoontuu tiistaisin klo 16.30-18.00 SAMKin Porin kampuksella luokassa A356.

Tapaamiset ovat:

- Ti 15.3
- Ti 22.3
- Ti 29.3
- Ti 5.4
- Ti 12.4
- Ti 19.4
- Ti 26.4
- Ti 3.5
- Ti 10.5



Ilmoittaudu Lokissa 14.3 mennessä tai suoraan ohjaajille sähköpostilla.
Kurssi: **V180006-3009 SomeBody - kehotietoisuus voimavaraksi 1 - 1 op**

Mieltä askarruttavissa kysymyksissä laita rohkeasti kysymyksesi:

Johanna.vaha-jaakkola@samk.fi p.044 710 6234