

Kurssikuvaus - Elämäni Aarrearkku

INSTITUTUUTIO: Koskelan Setlementti

KURSSIN NIMI: Elämäni aarrearkku

KOHDERYHMÄ: Aikuisopiskelijat

EDELLYTYKSET: Motivaatio itsensä kehittämiseen.

VAADITTAVAT TAIDOT: Osallistuja omaa perus digitaidot, esim Microsoft Word ja sosiaalisen median käyttö. Kurssille osallistuja tarvitsee toimivan nettiyhteyden sekä tietokoneen käyttömahdollisuuden.

TUNTIMÄÄRÄ: 130

KOHDERYHMÄ:

Kurssi on suunnattu työnhakijoille, alanvaihdosta haaveileville, uupumuksesta toipuville sekä muuten vain itsensä kehittämisestä kiinnostuneille sukupuoleen katsomatta.

KURSSIN TAVOITTEET

1. Itsetuntemuksen lisääminen
2. Digitaitojen kehittäminen ja päivittäminen
3. Opittujen taitojen soveltaminen työllistymiseen

OPPIMISTAVOITTEET

Kurssilla käytettävien sovellusten ja sivustojen sujuva käyttö.
Esiintymistaitojen ja ilmaisutaitojen kehittyminen.
Itsetuntemuksen lisääminen.

OPPIMISTULOKSET / TULOKSET

Suoritettuaan kurssin kokonaisuudessaan opiskelija on kerryttänyt seuraavanlaisia

Tietoja

1. Mitä sivustoja kurssilla ja esim. omassa työhaussa hyödynnetään, kuinka ne löydetään ja kuinka niitä käytetään.

Taitoja

1. Kurssilla käytettyjen sovellusten ja sivustojen sujuva ja monipuolinen hyödyntäminen.
2. Itseilmaisussa kasvaminen ja rohkaistuminen.
3. Omien vahvuuksien tunnistaminen
4. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen

Henkilökohtaista osaamista

1. Uskallus ilmaista itseään ja omaa osaamistaan positiivisesti.

Rohkeus, heittäytymiskyky, positiivisen minäkuvan vahvistaminen ja rakentaminen, digitaidot, uusiin sovelluksiin tutustuminen, ryhmätyötaidot, vertaistuki,

SISÄLTÖSYNOPSIS

Elämäni aarrearkku- kurssi on suunnattu työnhakijoille, alanvaihdosta haaveileville, uupumuksesta toipuville sekä muuten vain itsensä kehittämistä kiinnostuneille sukupuoleen katsomatta.

Kurssi toteutetaan neljässä toistaan tukevassa osiossa. Kurssin tavoitteena on antaa osallistujalle itseluottamusta omaan arkeen, ymmärrystä omista toiveista sekä inspiraatiota työnhakuun. Kurssilla osallistujat pääsevät etsimään omaa tietään neljän lämmihenkeksen ohjaajan kanssa ilolla, lempeydellä ja hyväksynnällä, digipolkuilla sekä valmista saavuttaen.

Kurssi alkaa tammikuussa 2022 yhteisellä intensiiviviikonlopulla, ja jatkuu toukokuuhun saakka. Kurssille kokoonnutaan viikottain, ja kurssin kokonaiskesto on yhteensä 130h, joka jakautuu lähi- ja etäopetukseen sekä itsenäiseen työskentelyyn.

Kurssin teatteri-ilmaisun osuudella löydetään keinoja itseilmaisuun ilon kautta, ja päästään tutkimaan vuorovaikutusta sekä esillä olemista mokaillen turvallisessa ilmapiirissä. Soveltavan teatterin ja draaman työkalujen avulla osallistujat saavat tutustua itseä rajoittaviin esteisiin ja niiden irti päästämiseen, ja saavat vapautta antaa omien parhaiden puolien nousta esiin.

Kirjoitusosiossa tutustutaan itsen ja omaan elämäntarinaa kirjoittaen ja voimauttava valokuva -työskennellen, ja rakennetaan omaa taitotarinaa ohjaajan sekä ryhmän tukemana mielikuvituksen kautta. Tunneilla opitaan korjaavan tarinan eheyttävä vaikutus ja saadaan keinoja itsensä arvostavaan näkemiseen.

Digitaitotunneilla osallistujat kartuttavat tietotekniikan perustaitoja ohjaajan tukemana. Kurssilla tutustutaan arjessa ja työssä tarvittavien tärkeiden sovellusten (Zoom, videointityökalut) ja sivustojen (Peda.net, LinkedIn, Google) käyttöön, ja osallistuja saa itsevarmuutta sekä rutiinia itsensä esille tuomisessa myös internetissä.

Kurssin lopuksi pohditaan kurssilla kartuttamia taitoja ja kerätään ne yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, jota voi konkreettisesti hyödyntää työnhaussa – tai missä tahansa inhimillisessä elämässä.

OPETUS- JA OPPIMISMENETELMÄT

Kurssilla käytetään Voimattava valokuva- ja soveltava sanataide sekä kirjallisuusterapian metodeja ja harjoitteita. Oppimista ja opettamista täydennetään

itsereflektiolla ja erilaisilla soveltavan teatterin ja draaman työkaluilla, kuten esimerkiksi forumteatteri ja improvisaatio.

Kurssin opetuksessa hyödynnetään positiivisen pedagogiikan metodeja.

Opetuksessa hyödynnetään Zoom ja peda.net alustoja.

ARVIOINTIMENETELMÄT

Reflektiopäiväkirja, kirjalliset tuotokset, oppijan osallisuus ja aktiivisuus opetuksessa kurssin aikana. Osallistujat ja opettajat täyttävät kyselylomakkeen kurssin aluksi ja päätteeksi.

Kurssilla tarvittavat resurssit/välineet

1. Tietokone tai mobiililaitte
2. Videotykki
3. Vihko ja kynä
4. Tuoli ja pöytä

...

Kurssin RAKENNE / SUUNNITELMA

Viikko	Sisältö
1	Digitaidot, ryhmäytyminen ja osallistavat menetelmät, terapeutin kirjoittaminen ja sanataide
2	Draamamenetelmät; Esiintyminen, esillä oleminen, katsotuksi tuleminen. Sanataide ja terapeutin kirjoittaminen; Ulkopuolelta kirjoitettuna
3	Digitaidot - Verkkoympäristöön tutustuminen; peda.net
4	Vahvuudet ja niiden ilmaiseminen; reflektointikortit, improvisaatio. Sanataide ja terapeutin kirjoittaminen; Minuuteni eri roolit Draamamenetelmät - Henkilökohtaiset taidot, niiden tunnistaminen ja ilmaiseminen
5	Digitaidot - Videointi ja editointi; Kanva -sivuston hyödyntäminen opetuksessa.
6	Digitaidot ja Zoom-sovelluksen käyttö. Sanataide ja terapeutin kirjoittaminen - Tunneportit
7	Digitaidot; missä mennään nyt?
8	Draamamenetelmät - Video CV; testikuvaus. Harjoitellaan kameran edessä olemista ja itsensä kuvaamista.
9	Sanataide ja terapeutin kirjoittaminen - Intuitiivinen itseilmaisu; korjaava tarina

10	Draamamenetelmät - Forumteatteri; työhaastatteluun valmistautuminen. Sanataide ja terapeuttinen kirjoittaminen - Intuitiivinen itseilmaisu; Sanat avaimina itseen
11	Draamamenetelmät - osallistavat draaman menetelmät, reflektointi ja vertaispalaute. Digitaidot - LinkedIn; profiilin hallinta ja verkostoituminen.
12	Sanataide ja terapeuttinen kirjoittaminen - Intuitiivinen kirjoittaminen; sanat työkalupakissa Portfolion ja cvn kokoaminen
13	Sanataide ja terapeuttinen kirjoittaminen - Voimauttava valokuvaaminen Portfolion ja cvn kokoaminen
14	Sanataide ja terapeuttinen kirjoittaminen - Voimauttava valokuvaaminen Portfolion ja cvn kokoaminen
15	Sanataide ja terapeuttinen kirjoittaminen - Voimauttava valokuvaaminen
16	Sanataide ja terapeuttinen kirjoittaminen - Voimauttava valokuvaaminen Portfolion ja cvn kokoaminen

Tuntien lukumäärä yhteensä	Aihe	Metodologia	In class	online	Itsenäisen opiskelu
33	Digitaidot		13	12	8
40	Draamamenetelmät		22	4	14
42	Sanataide ja terapeuttinen kirjoittaminen		17	15	10

15	Portfolion ja cvn kokoaminen		10	0	5
-----------	---------------------------------	--	----	---	---

