

# A!

Aalto-yliopisto

# Hyvinvoiva opiskelija on usein hyvä opiskelija



5.1.2023 klo 11.30-12.00

Henna Niiva, opintopsykologi

[Henna.niiva@aalto.fi](mailto:Henna.niiva@aalto.fi)

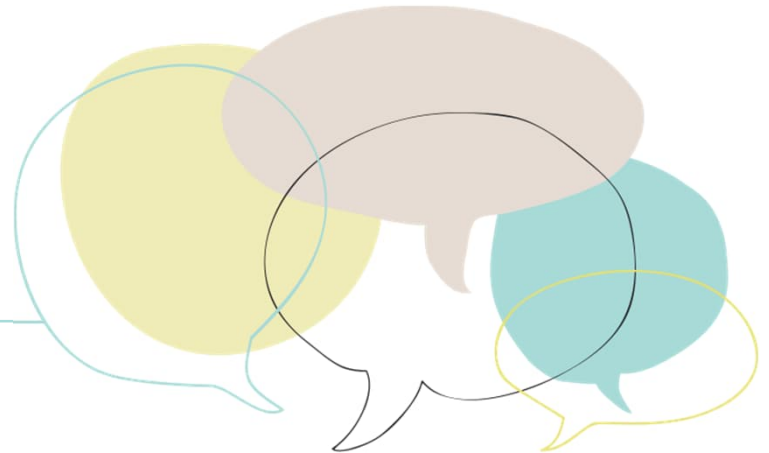
# On this sheep-scale, how do you feel today?



WOOL FOR EVERY DAY #IWOOLWOOLYOU

# Ohjelma

- **Yliopisto-opiskelusta**
- **Ajankäytöntaito, yksi tärkeimmistä opiskelutaidoista**
- **Hyvinvoiva opiskelija on usein hyvä opiskelija**



# Opiskelijaelämä- uusi elämänvaihe

- Oman elämän rakentaminen, kun on muuttanut omilleen
- Tekemisen paljous Otaniemessä – mihin kaikkeen lähden ja ehdin mukaan?
- Uudet opiskelutaidot yliopisto-opinnoissa – itsenäisempää, laajempia kokonaisuuksia
- Miten omat vaatimukset ja tavoitteet tulisi sopeuttaa yliopisto-opiskeluun? - Vertailukohta



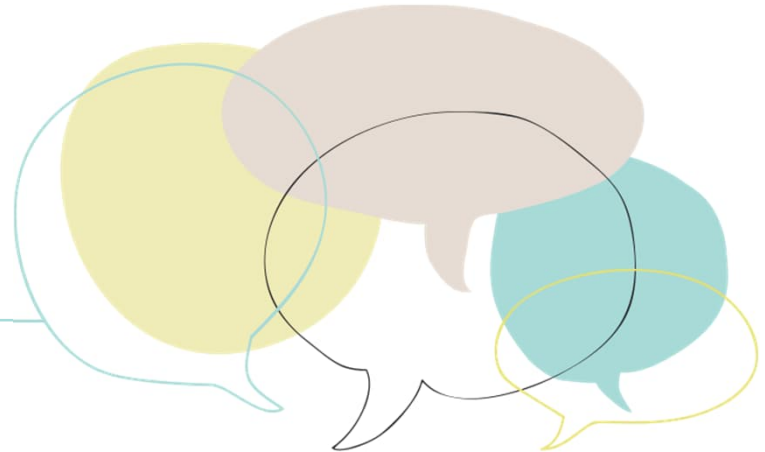
**Mitkä ovat sinun mielestäsi TOP3 taitoa, joilla opinnot saa yliopistossa sujumaan?**

# Paljonko opiskelu vie aikaa?

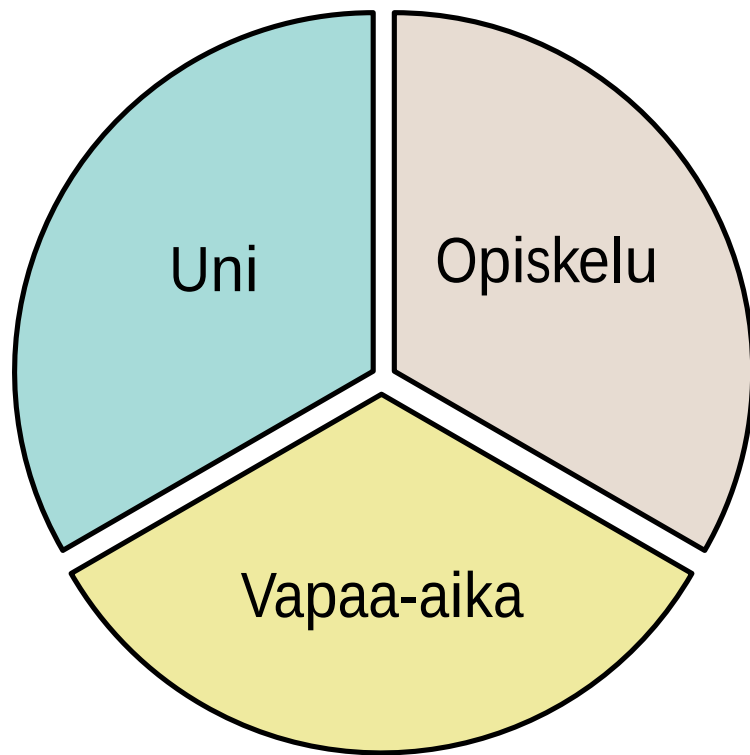
**1 opintopiste = 27h opiskelijan työtä**

**60 opintopistettä = 1600 h**

**1 lukuvuosi = 35 viikkoa. 60 op/vuosi ->  
45h/viikko**



# Ajankäyttö ja palautuminen



$$8h + 8h + 8h = 24h$$

Psykologisen palautumisen kuusi elementtiä:

- Psykologinen irrottautuminen työstä/opiskelusta
- Rentoutuminen
- Taidonhallinta, uuden oppiminen
- Kontrolli vapaa-ajan käytöstä
- Merkityksellinen tekeminen
- Sosiaaliset kohtaamiset

# Jaa vierustoverin kanssa parhaat palautumisvinkkisi

Esittäydy vieressäsi istuvalle opiskelijalle ja kerro, mikä tuo sinulle energiaa? Mikä auttaa sinua irrottautumaan, rentoutumaan tai tuntuu merkitykselliseltä vapaa-ajan vietoalta?



# Hyvinvoiva opiskelija on usein hyvä opiskelija

0 ————— 60

## No burn-out risk

Credits per year **51**

Grade point average **3.9**

## High burn-out risk

**45**

**3.6**

1 ————— 5

## TUKEA OPINTOJEN SUUNNITTELUUN JA OPINTOJEN AIKAISIIN VALINTOIHIIN

### HOPS-kysymykset

- Opintoneuvoja
- Ohjelmasi koordinaattori/suunnittelija

Akateeminen ohjaaja

Vaihtokoordinaattori

Kurssien opettajat

Opinto-ohjaaja

Starting Point ja opiskelijapalvelupisteet

Harjoittelutuki

Henkilökohtaiset opintojärjestelyt

Tutor  
/Isohenkilö



## TUKEA OPISKELUHYVINVOINTIIN

Henkilökohtaiset opintojärjestelyt

Opintoasiainpäällikkö

Tutor/Isohenkilö

### Starting Point of Wellbeing

Itseopiskelumateriaalit

Personal Impact  
-kurssit

Paras hetki päivässä  
-podcast

Vertaisryhmät

Työpajat

Tapahtumat

Opintopsykologi

Uraohjauspsykologi

Opinto-ohjaaja

Aalto-papit

YTHS

Unisport

AYY:n  
häirintäyhdyshenkilö

## TUKEA URAPOHDINTOIHIIN

Akateeminen ohjaaja

Uraohjauspsykologi

Harjoittelutuki

### Career Design Lab

JobTeaser

Työhaun työkalut

Työhaun neuvonta

Uramuotoilun  
verkkotyökalut

Uramuotoilun  
työpajat ja kurssit

Uratapahtumat  
Uraohjaus

Mentorointiohjelma

Aalto International  
Talent Programme

Career Design Lab  
Blog

Työn tulevaisuus  
-MOOCit

### Terveysthuolto & häätä- ja kriisitilanteet

YTHS

Kunnallinen terveydenhuolto

112

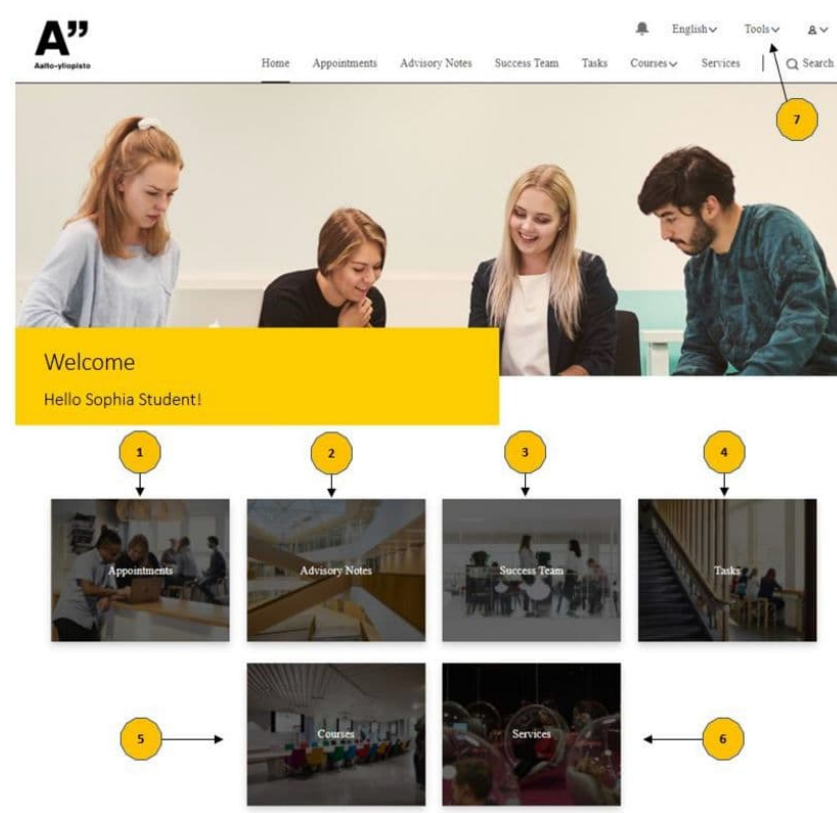
Nyyti ry

HelsinkiMissio,  
nuorten kriisipiste

Mieli ry

# Tukitiimi MyStudiesissa

- Oma tukitiimisi, jossa sinulle on nimetty vähintään yksi Oppimispalveluiden edustaja.
- Myös akateeminen ohjaaja on tukitiimissäsi, jos sinulle on nimetty sellainen.
- Heille voit varata aikoja MyStudiesin kautta.
- Kirjaudu mystudies.aalto.fi, ohjeet: <https://www.aalto.fi/fi/opetus-ja-oppiminen/mystudies-ohjeet>



# Starting Point of Wellbeing

**Tule tutustumaan opinto-ohjaajien, opintopsykologien, Aalto-pappien ja UniSportin palveluihin!**

Starting Point of Wellbeing | Aalto-yliopisto

- **Neuvontaa ja palveluohjausta ilman ajanvarausta hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä**
- **Kasvokkaista ja etäneuvontaa**



# TERVETULOA YTHS:N PALVELUIHIN UUSI OPISKELIJA! NY STUDERANDE VÄLKOMMEN TILL SHVS!

## Palvelut / Tjänster:

Yleisterveys, suunterveys, mielenterveys ja opiskeluyhteisötyö

Allmän hälsa, munhälsa, mental hälsa och studiesamfundsarbete

Ohjeet uudelle opiskelijalle!

Anvisningar för ny studerande!



Y · T · H · S

YLIOPIILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

# Kiitos!

## Iloisia ja kiinnostavia opiskeluhetkiä!

