

Henna Niiva



**opintopsykologi
studiepsykolog
(Starting Point of Wellbeing)**



Aalto-yliopisto

Hyvinvoiva opiskelija on usein hyvä opiskelija

5.1.2024

Henna Niiva, opintopsykologi

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

- ❖ **Inspiroivaa:** Mahdollisuus oppia uutta, kasvaa ja kehittyä ja rakentaa tulevaisuutta itselleen
- ❖ **Vaikeaa:** Sietää ahdistusta kun ei vielä tiedä / osaa, sietää tylsyyttä kun jo osaa, johtaa itseään opiskelussa ja uudessa elämäntilanteessa

Esittäydy ja keskustele vierustoverin kanssa:

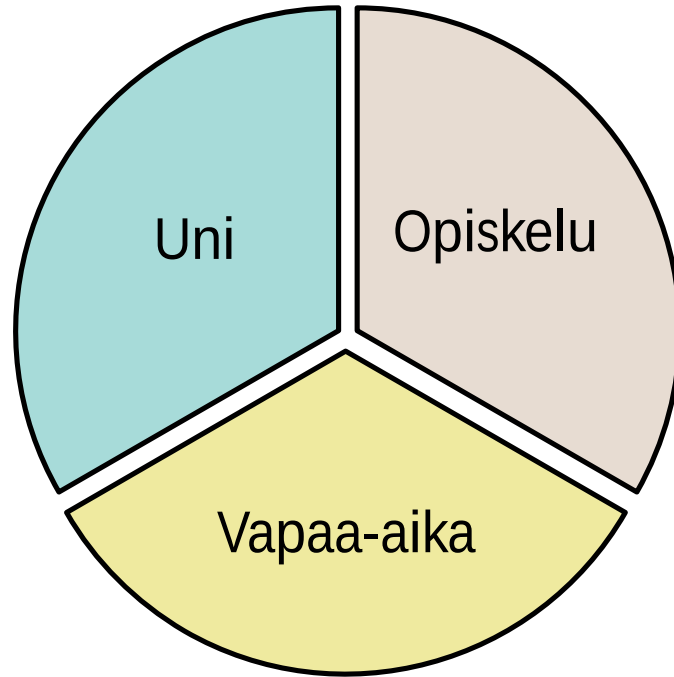
Mitä sinä odotat eniten
uudessa
opiskelijaelämässä?



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



Ajankäyttö ja palautuminen



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



Jaa vierustoverin kanssa parhaat palautumisvinkkisi

- Mikä tuo sinulle energiaa opiskelupäivän aikana?
- Mikä auttaa sinua irrotautumaan, rentoutumaan tai tuntuu merkitykselliseltä vapaa-ajan vietoilta?



Hyvinvoiva opiskelija on usein hyvä opiskelija

No burn-out risk

Credits per year 51

Grade point average 3.9

High burn-out risk

45

3.6



Tukea opintojen suunnitteluun ja opintojen aikaisiin valintoihin

► MyStudies-tukitiimi

- Opintoneuvoja
- Ohjelmasi koordinaattori / Suunnittelija
- Akateeminen ohjaaja ■

► Starting Point

- ja opiskelijapalvelupisteet
- Harjoittelutuki ■
- Vaihdekoordinaattori
- Kurssien opettajat

► Opiskelijatutorit /

- Isohenkilöt
- Henkilökohtaiset •
- opintojärjestelyt
- Opinto-ohjaaja •
- Opintoasiainpäällikkö •

Tukea opiskeluhyvinvointiin

STARTING POINT OF WELLBEING

- | | | |
|--------------|------------------------|---------------------|
| • Ryhmät | • Opintopsykologi | • Itseopiskelu- |
| • Työpajat | • Uraohjauspsykologi ■ | materiaalit |
| • Tapahtumat | • Opinto-ohjaaja ► | • Personal Impact - |
| | • Aalto-papit | kurssit |
| | • YTHS | • Paras hetki |
| | • Unisport | päivässä -podcast |
| | • AYY | |

Drop-in-
palvelu

Y199c

Tukea urapohdintoihin

- Akateeminen ►

CAREER DESIGN LAB

- JobTeaser
- Työhaun työkalut
- Työhaun neuvonta

- Harjoittelutuki ►

- Uramuotoilun verkkotyökalut
- Uramuotoilun työpajat ja kurssit
- Uratapahtumat
- Uraohjaus

- Uraohjauspsykologi •

- Mentorointiohjelma
- Aalto International Talent Programme
- Career Design Lab -blogi
- Työn tulevaisuus -MOOCit

Terveystenhuolto, kriisit ja muut haastavat tilanteet

- YTHS
- Kunnallinen terveydenhuolto
- 112
- Nyyti ry
- HelsinkiMissio ja Nuorten kriisipiste
- Mieli ry
- Vamos Espoo



TOGETHER

(Yhdessä)
(Tillsammans)

Starting Point of Wellbeing

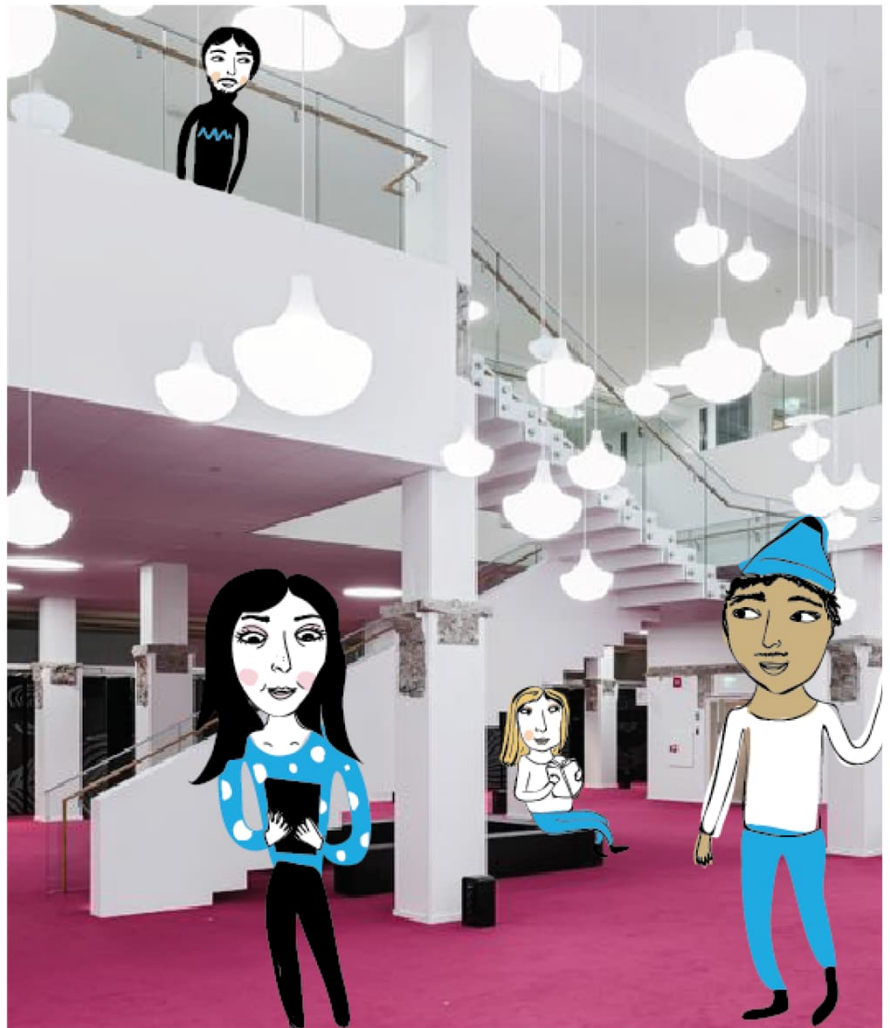
Tule tutustumaan opinto-ohjaajien, opintopsykologien, Aalto-pappien ja erityisopettajan palveluihin!

Starting Point of Wellbeing | Aalto-yliopisto

- **Neuvontaa ja palveluohjausta ilman ajanvarausta opiskeluhyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä.**
- **Kasvokkaista ja etäneuvontaa**



**Iloa, uteliaisuutta ja
yhteisöllisyyttä
opiskeluun!**



Personal Impact -kurssitarjotin

Opintopisteellisiä kursseja esimerkiksi itsensä johtamisesta, arvoista, merkityksellisyydestä ja hyvinvoinnista. Opinnot voi sijoittaa osaksi vapaasti valittavia opintoja.

Nyt kolmannessa periodissa alkaa monta kurssia, esim. Mind & Study ja Elämisen taito.

Katso kaikki kurssit!



Follow our channel

 @aaltowellbeing



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