



Aalto-yliopisto

Hyvinvoiva opiskelija on usein hyvä opiskelija

7.1.2026

Henna Niiva, opintopsykologi

henna.niiva@aalto.fi

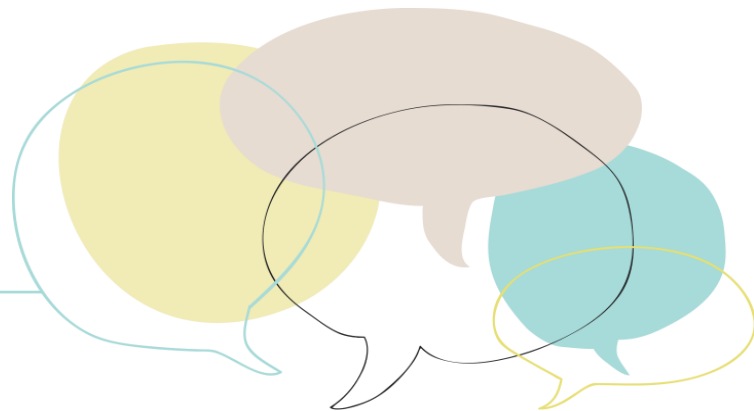
On this sheep-scale, how do you feel today?



WOOL FOR EVERY DAY #IWOOLWOOLYOU

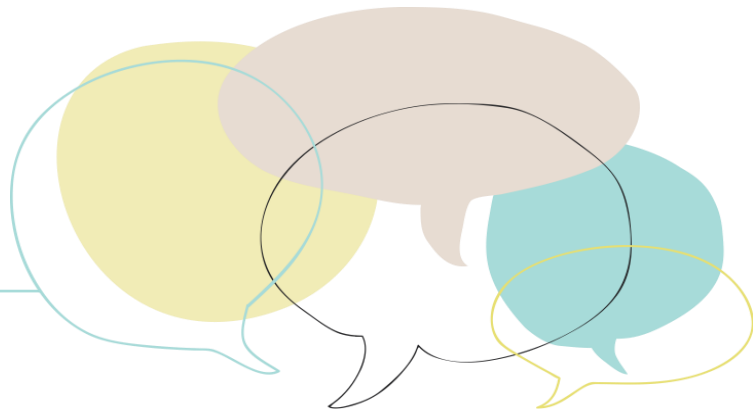
Ohjelma

- Yliopisto-opiskelusta
- Ajankäytön suunnittelu: yksi tärkeimmistä opiskelutaidoista
- Mistä saat tukea?

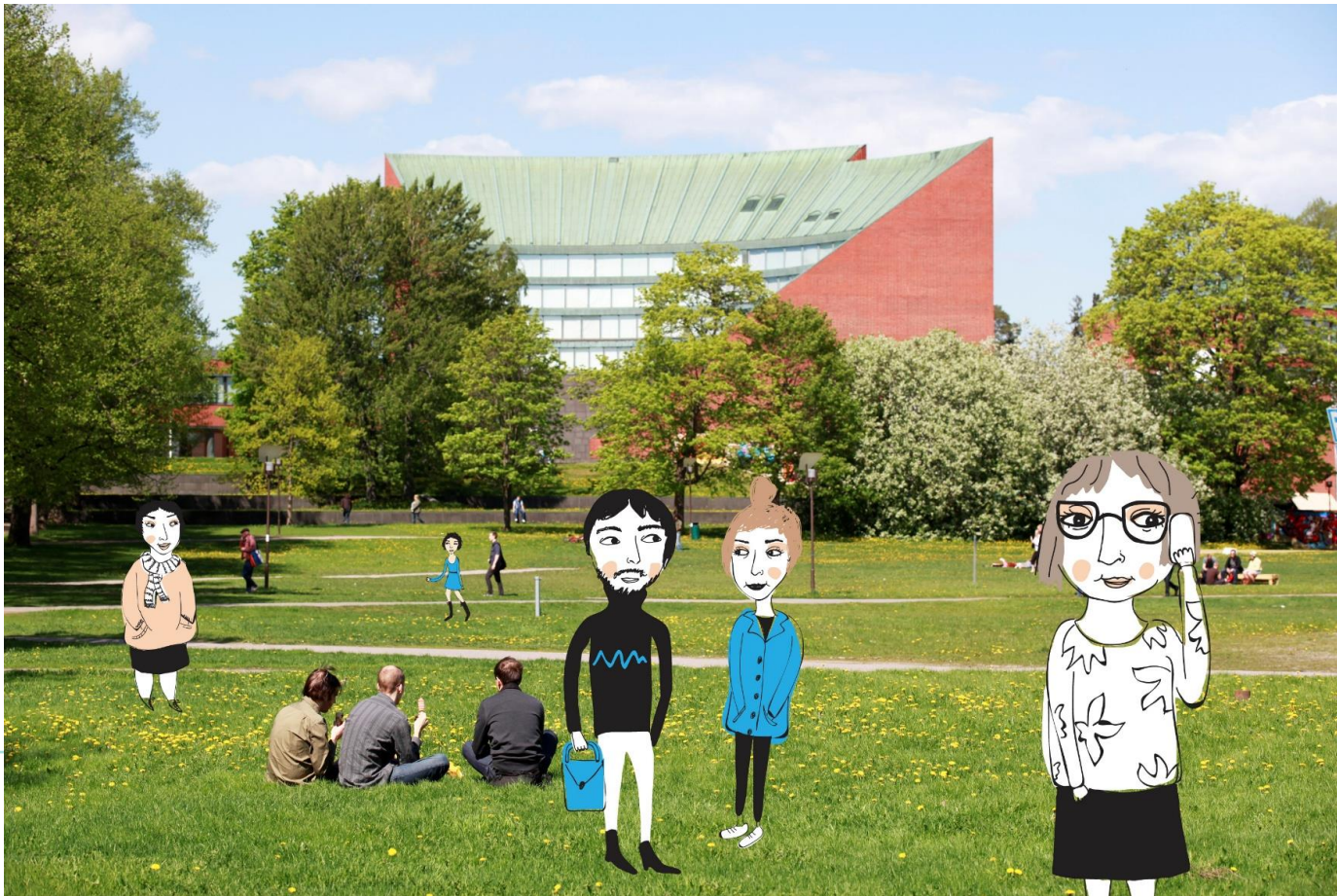


Opiskelijaelämä- uusi elämänvaihe

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



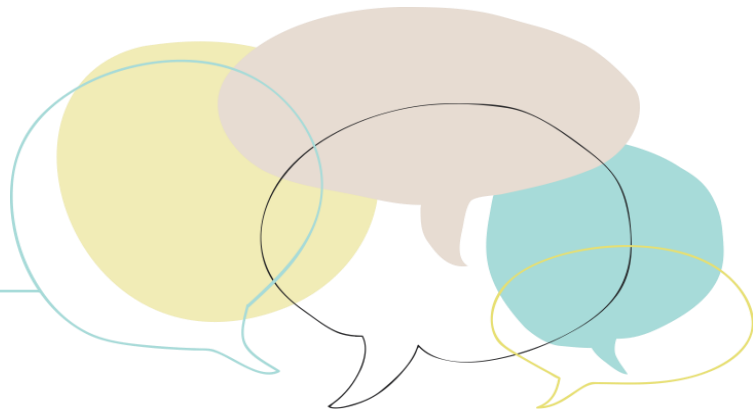
Minun merkityksellinen opiskelijaelämäni



Jaa vierustoverin kanssa

Esittäydy vieressäsi istuvalle opiskelijalle ja kerro:

- ❖ Mitä odotat eniten opiskelijaelämässä?
- ❖ Millainen vapaa-ajan vietto tuo sinulle energiaa ja on sinulle mielekästä?



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



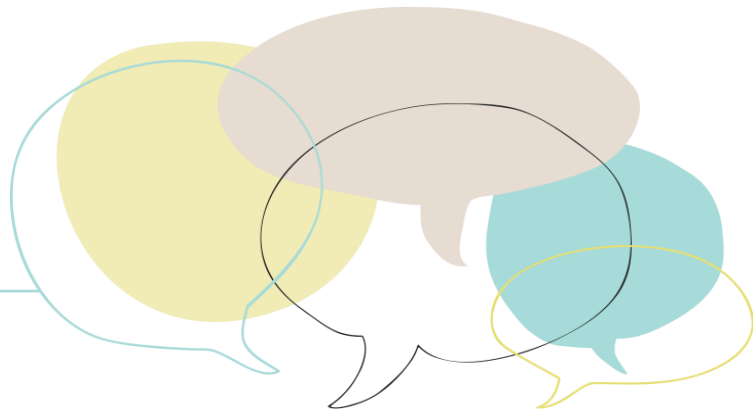
Mitkä ovat sinun mielestäsi TOP3 taitoa, joilla opinnot saa yliopistossa sujumaan?



Opintopsykologin vinkit

❖ Itsensäjohtaminen:

- Opettele ajankäytön suunnittelu: aloita ajoissa, etene tasaisesti
- Kalenteroi vapaa-aikaa ja aikaa myös rentoutumiselle
- Kuulostele, mikä tuo sinulle energiaa



Tukea opintojen suunnitteluun ja opintojen aikaisiin valintoihin

► MyStudies-tukitiimi

- Opintoneuvoja
- Ohjelmasi koordinaattori / suunnittelija
- Akateeminen ohjaaja ■
- Opinnäytetyön valvoja ja ohjaaja

► Starting Point

- Harjoittelutuki ■
- Vaihtokoordinaattori
- Kurssien opettajat
- Urhea-yhteyshenkilö

- Opiskelijatutorit / Isohenkilöt
- Henkilökohtaiset opintojärjestelyt
- Opinto-ohjaaja ■
- Opintoasiainpäällikkö ■

Tukea opiskeluhyvinvointiin

STARTING POINT OF WELLBEING

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

Drop-in
ohjaus

Y199c

Tukea urapohdintoihin

- | | | |
|-----------------|---------------------|------------------------|
| ■ Akateeminen ► | ■ Harjoittelutuki ► | ■ Uraohjauspsykologi ■ |
| ohjaaja | | |

CAREER DESIGN LAB

- | | | |
|--------------------|------------------------------------|--|
| ■ JobTeaser | ■ Uramuotoilun verkkotyökalut | ■ Mentoroitiohjelma |
| ■ Työhaun työkalut | ■ Uramuotoilun työpajat ja kurssit | ■ Aalto International Talent Programme |
| ■ Työhaun neuvonta | ■ Uratapahtumat | ■ Career Design Lab -blogi |
| | ■ Uraohjaus | ■ Työn tulevaisuus -MOOCit |

Terveystenhuolto, kriisit ja muut haastavat tilanteet

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



Stöd för studieplanering och val under studierna

► MyStudies-stödteam

- Studierådgivare
- Programmets koordinator / planerare
- Akademiska handledare ■
- Övervakare och handledare för lärdomsprov

► Starting Point

- Stöd för praktik ■
- Utbyteskoordinator
- Kurslärare
- Urhea-kontaktperson

► Studenttutor / •

- Storasyskon
- Individuella • studiearrangemang
- Studievägledare •
- Chefen för studieärenden •

Stöd för studievälbefinnande

STARTING POINT OF WELLBEING

- | | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| • Grupper | • Studiepsykologen | • Självstudiematerial |
| • Workshoppar | • Karriärpsykologen ■ | • Personal Impact |
| • Evenemang | • Studievägledare ► | -kurser |
| | • Speciallärare | • Podcasten Dagens |
| | • Karriärvägledare ■ | bästa ögonblick |
| | • Aalto-präster | |
| Drop-in vägledning | • AUS trakasseribud | |
| Y199c | • SHVS | |
| | • Unisport | |

Stöd för karriärreflektioner

- Akademiska ► handledare

- Stöd för praktik ►

- Karriärpsykologen •

CAREER DESIGN LAB

- | | | |
|--------------------------|--|--|
| ■ JobTeaser | ■ Onlineverktyg för karriärdesign | ■ Mentorprogram |
| ■ Verktyg för jobsökning | ■ Workshoppar och kurser i karriärdesign | ■ Aalto International Talent Programme |
| ■ Råd om jobsökning | ■ Karriärevenemang | ■ Career Design Lab -blog |
| | ■ Karriärvägledning | ■ Framtidens arbete -MOOCs |

Häls- och sjukvård, kriser och andra utmanande situationer

- SHVS
- Kommunal hälso- och sjukvård
- 112
- Nyti rf
- HelsingforsMission och Krisjouren för unga
- Mieli rf
- Vamos och Sveps



Starting Point of Wellbeing

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

Starting Point of Wellbeing | Aalto-yliopisto

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



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!



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

**Iloa, uteliaisuutta ja
yhteisöllisyyttä
opiskeluun!**

