

A!

Aalto-yliopisto

Opinto- ja uraohjauspsykologit esittäytyvät

Aalto-yliopiston psykologit ovat opiskelijoita varten

Psykologipalveluiden esittely 2021

Opintopsykologi

- Ohjaa opiskelijoita mm. seuraavissa asioissa:
 - *Opiskelutaitojen kehittäminen*
 - *Motivaatio*
 - *Ajanhallinta*
 - *Stressi*

<https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opinto-+ja+uraohjauspsykologit>



Uraohjauspsykologi

- **Auttaa, kun uraan ja työelämään liittyvä kysymykset mietityttävät**
 - *"Mitä osaan?"*
 - *"Mihin sovellun?"*
 - *"Mistä löydän itselleni sopivia vaihtoehtoja?"*

Seija Leppänen - uraohjauspsykologi

Ajanvaraus: katso tiedot INTO -sivuilta

<https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opinto-+ja+uraohjauspsykologit>



Uraohjauspsykologi Seijan terveiset

"Opiskeluaika on tiivis ja kuluu nopeasti ja moni alkaa pohtia opintojen jälkeistä tehtävää loppuvaiheessa, kun työelämää voisi alkaa miettiä jo opintojen alussa. Tulevaisuus voi herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita, ja jos opiskelija haluaa keskustella suunnitelmistaan tai pohdinnoistaan, uraohjauspsykologi voi olla yksi keskustelukumppani."





Aalto-yliopisto

Työpajat

Esimerkkejä syksyn työpajoista:

- Apua opiskelun ajanhallintaan
- Tauolta tutkintoon - yhdessä eteenpäin!
- Virtausta viivästyneeseen opinnäytetyöhönryhmä
- Let's talk about your future!
- Power of Self-Compassion in Stress-Management



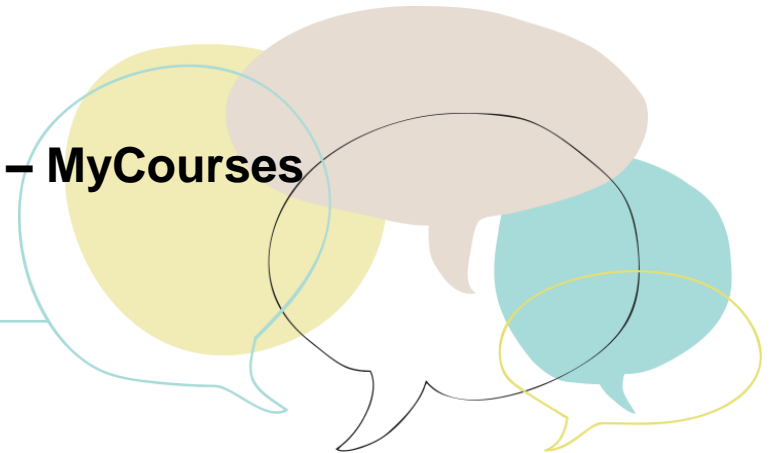
Verkkokurssit ja materiaalia verkossa

Opiskelutaidot –sivusto Intossa

<https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opiskelutaidot>

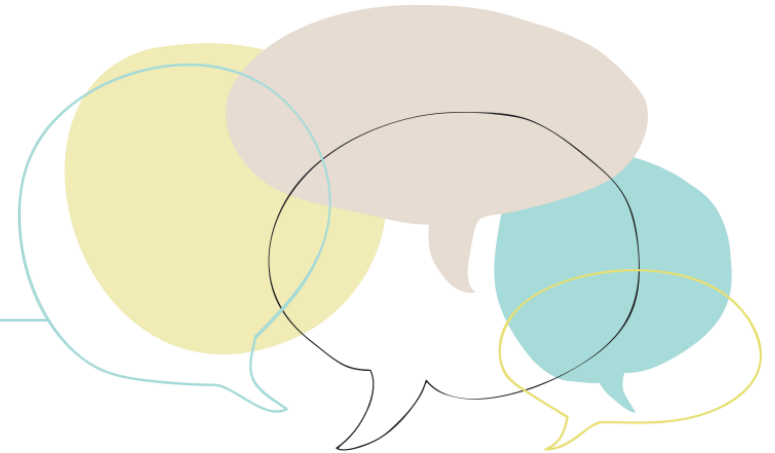
Itseopiskelumateriaaleja löytyy → MyCourses

- Tuumasta toimeen – ajanhallinnan aakkoset
- Omat vahvuudet
- Power of Imperfection
- Career Planning –urasuunnittelutehtävät – MyCourses



Psykologin ohjaus

- Lisätietoa ajanvarauksesta löydät: INTO -sivuilta
- <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opinto-+ja+uraohjauspsykologit>



Opintopsykologin vinkit nyt aloittavalle opiskelijalle

“Mene rohkeasti heti vaan mukaan verkkotapaamisiin ja lähitapaamisiin (jos niitä on). Alkuvaihe on tutustumisen kannalta tärkeää aikaa.”

"Hae matalalla kynnyksellä tukea esimerkiksi Starting Point of Wellbeing –palveluista. Olemme täällä sinua varten!"

