

## **Opiskeluintoa etsimässä -vertaisryhmä!**

Onko Sinulle vaikeaa...

Aloittaa tehtävien tekemistä?  
Aikatauluttaa arkeasi?  
Omaksua laajoja tenttialueita?  
Pitää ajatukset opiskelussa?  
Keskittyä olennaiseen?  
Löytää sopivia opiskelutapoja?  
Motivoitua puuduttavan luentopäiväkirjan rustaamiseen?  
Ottaa haltuun hahmottomia ikuisuusprojekteja?

Kasautuvatko tekemättömät työt?

Tervetuloa psykologian opiskelijoiden ohjaamaan vertaistukeen perustuvaan ryhmään, jossa pohditaan oman toiminnan hallintaa ja itselle realistista tavoitteenasettelua sekä harjoitellaan yhdessä opiskelutaitoja. Yliopisto-opiskelijoille suunnatussa ryhmässä selvitämme, miten opiskelua voi tehostaa ja miten vitkuttelusta voisi päästä eroon. Jaetaan kokemuksia ja perehdytään opiskelutaitojen ytimeen tiedon, tehtävien ja harjoitusten avulla.

Teemoja ryhmässämme ovat:

**Motivaatio**  
**Keskittyminen**  
**Oman toiminnan suunnittelu**  
**Stressinhallinta**  
**Omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen**  
**Muisti ja oppimisstrategiat**

Ryhmä on yliopisto-opiskelijoille maksuton ja se kokoontuu seuraavan aikataulun mukaisesti:

La 17.2.	klo 11.00 – 15.00	AU207 MONITOIMILUOKKA
Ma 19.2.	klo 15.30 – 17.00	AU270 KOKOUSHUONE/VIDEON.
Ma 26.2.	klo 15.30 – 17.00	AU209 SEMINAARISALI
Ma 5.3.	klo 15.30 – 17.00	AU207 MONITOIMILUOKKA
Ma 12.3.	klo 15.30 – 17.00	AU207 MONITOIMILUOKKA

Ilmoittautuminen 6.2.2018 mennessä <https://elomake.uef.fi/lomakkeet/14781/lomake.html>

Tervetuloa ryhmään tsemppaamaan toinen toisiamme!  
Ota koppi opinnoistasi!

Lisätietoja: [opintopsykologi@uef.fi](mailto:opintopsykologi@uef.fi)