



HOI UEFFILAINEN!

Tuntuuko opiskelu ja aikaansaaminen poikkeusoloissa haastavalta? Puuduttaako yksin puurtaminen? Suoritatko opintoja loppukevään ja kesän aikana?

Kuusiosainen webinaarisarja tarjoaa tukea ja apua opinnoissa etenemiseen poikkeusoloissa. Webinaareissa pureudutaan kunkin päivän teemaan ja haetaan omiin opintoihin vauhtia yhteisen työskentelyosuuden kautta.

MISSÄ TAVATAAN?

Tapaamiset järjestetään 13.5-17.6. 2020 keskiviikkoisin **kello 15-17 Zoom-alustalla**. Voit tulla mukaan joko yhdelle tai useammalle tapaamiskerralle! Jokaiselle tapaamiskerralle ilmoitaudutaan erikseen (linkit kuvauksissa). Ilmoittaudu mukaan viimeistään webinaaripäivänä, kello 10 mennessä. Saat webinaaripäivänä sähköpostiisi linkin Zoom-tapaamiseen.

Webinaarien suunnittelu ja toteutus: psykologian opiskelijat
Amanda Tistelgren,
amandap@student.uef.fi
Henrietta Smolander,
henriesm@student.uef.fi

AIKAANSAAMINEN JA OPISKELU POIKKEUSOLOISSA

TUKEA VERKOSSA!

13.5. JOHDANTO AIKAANSAAMISEEN POIKKEUSOLOISSA

Mistä opiskelijoille tutuissa aikaansaamisen haasteissa on itseasiassa kyse? Miksi aikaansaaminen poikkeusoloissa voi tuntua erityisen vaikealta? Miten voisin tukea opiskeluaani poikkeusoloissa?

Ilmoittautuminen: <https://bit.ly/35rQuwS>

20.5. TAVOITTEISTA TOIMINTASUUNNITELMAKSI

Millainen on hyvä tavoite ja kuinka saavutan sen?

Ilmoittautuminen: <https://bit.ly/2YxXDKW>

27.5. AJATUKSET JA TUNTEET AIKAANSAAMISEN HAASTEIDEN TAUSTALLA

Mitä aikaansaamisen haasteiden taustalta löytyy? Miksi vitkuttelen tai lykkään aloittamista? Kuinka voin oppia suhtautumaan työskentelyyni rakentavammin?

Ilmoittautuminen: <https://bit.ly/3dpUJMv>

3.6. ITSEMYÖTÄTUNTO APUNASI

Mitä itsemmyötätunto tarkoittaa ja kuinka voin hyödyntää sitä aikaansaamiseni apuna poikkeusoloissa?

Ilmoittautuminen: <https://bit.ly/2Yldfvt>

10.6. KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ ALOITTAMISEEN JA AIKAANSAAMISEEN

Mitä käytännön tekniikoita voisin hyödyntää kohdatessani aloittamisen vaikeutta? Entä millä keinoilla voin pitää yllä työskentelyntoani?

Ilmoittautuminen: <https://bit.ly/2SxTP8i>

17.6. STRESSINHALLINTA POIKKEUSOLOISSA

Miten voin säädellä kuormitustani poikkeusoloissa? Mikä tukee hyvinvointiani ja voimavarojani arjessa?

Ilmoittautuminen: <https://bit.ly/2KWRRdx>