

A!

Aalto-yliopisto

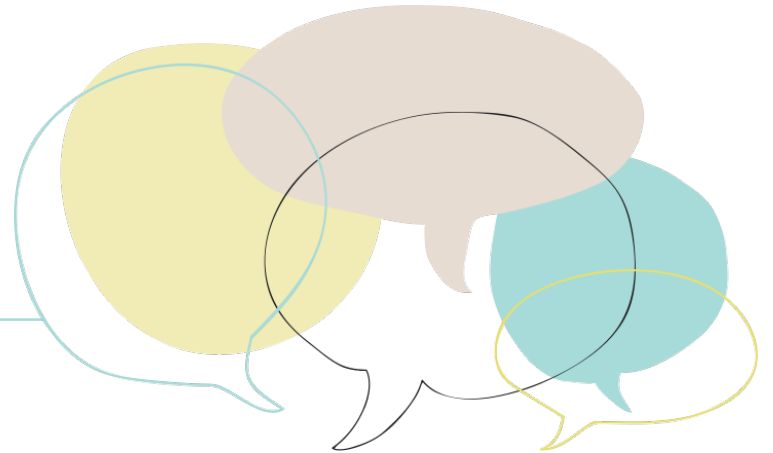


Oman opiskeluhuvinvoinnin edistäminen

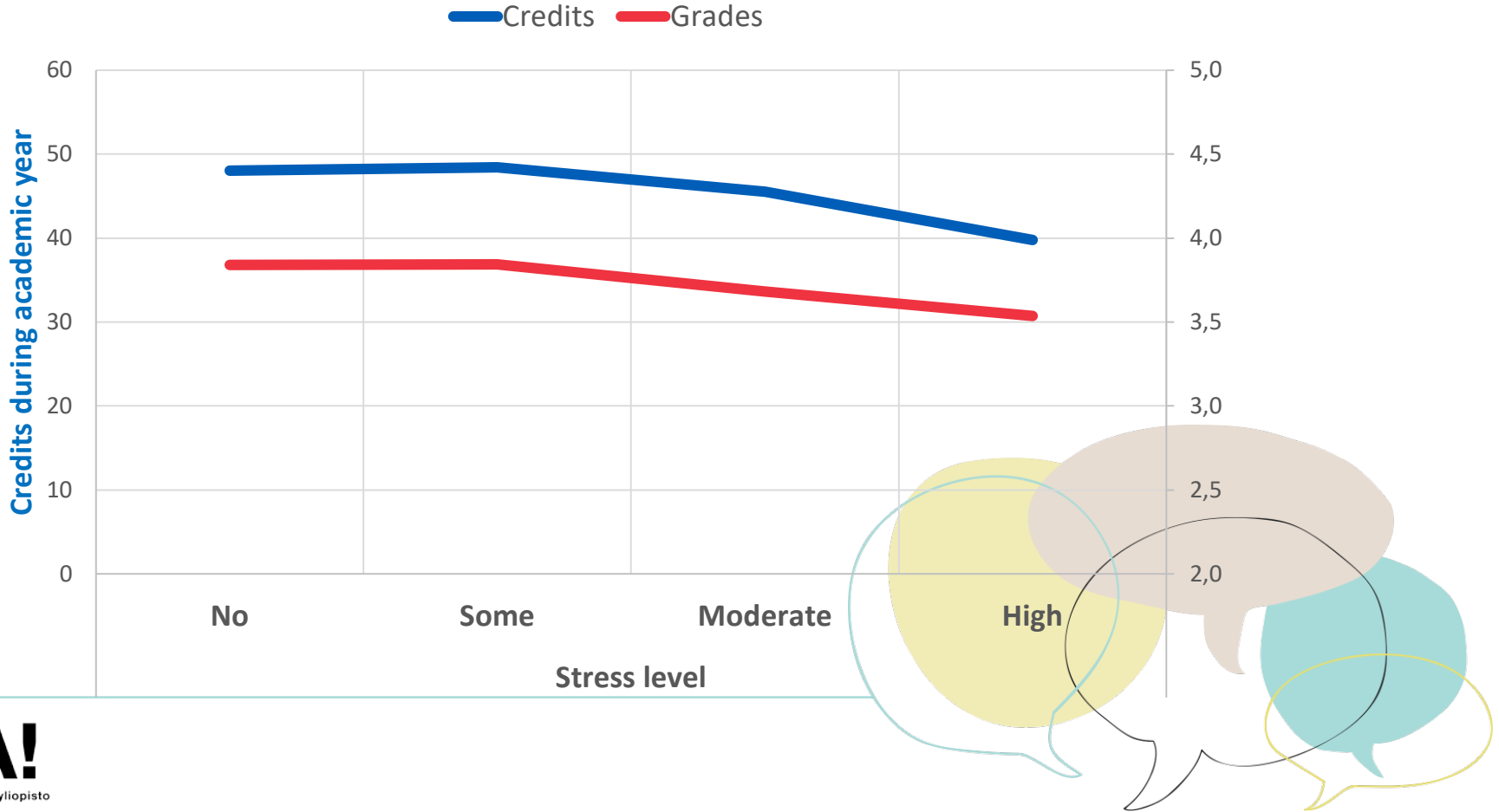
SCI Johdatus opiskeluun

10.10.2019

Millainen energiataso sinulla on tänään?

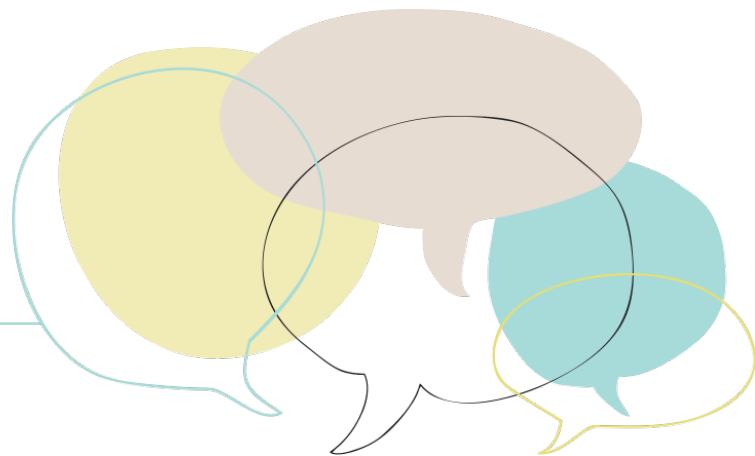


AllWell?2018 : Stress Level and Performance



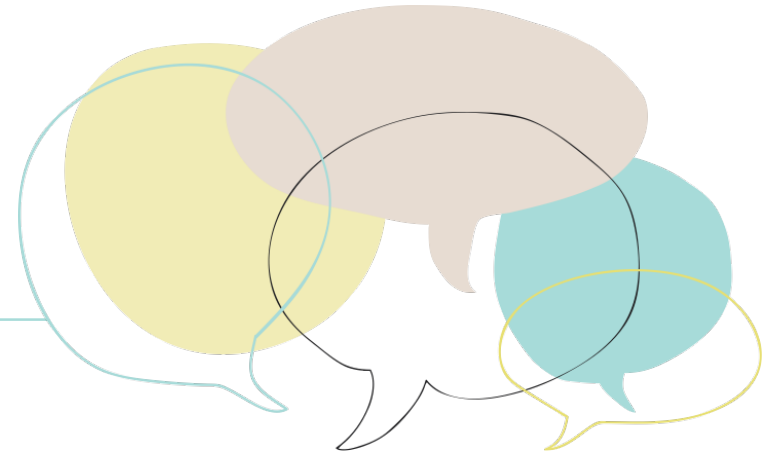
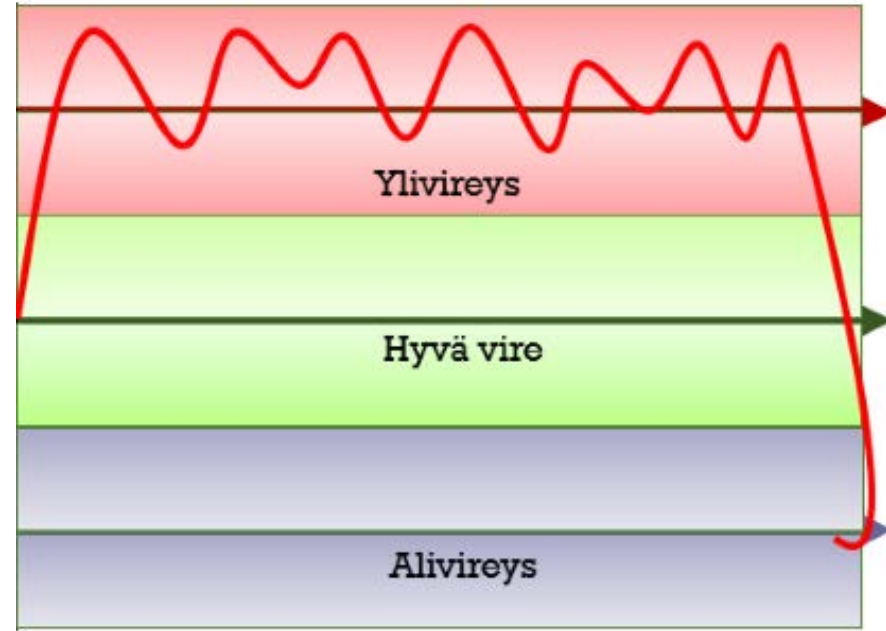
Stressi

- Stressi ei sinänsä ole paha asia, vaan luonnollinen reaktio uhkatilanteessa
- Fight or flight-tila
- Stressin ytimessä tunne siitä, että tilanteen vaatimukset ylittävät omat keinot ja voimavarat
- Usein stressi näkyy muutoksina vireystilassa



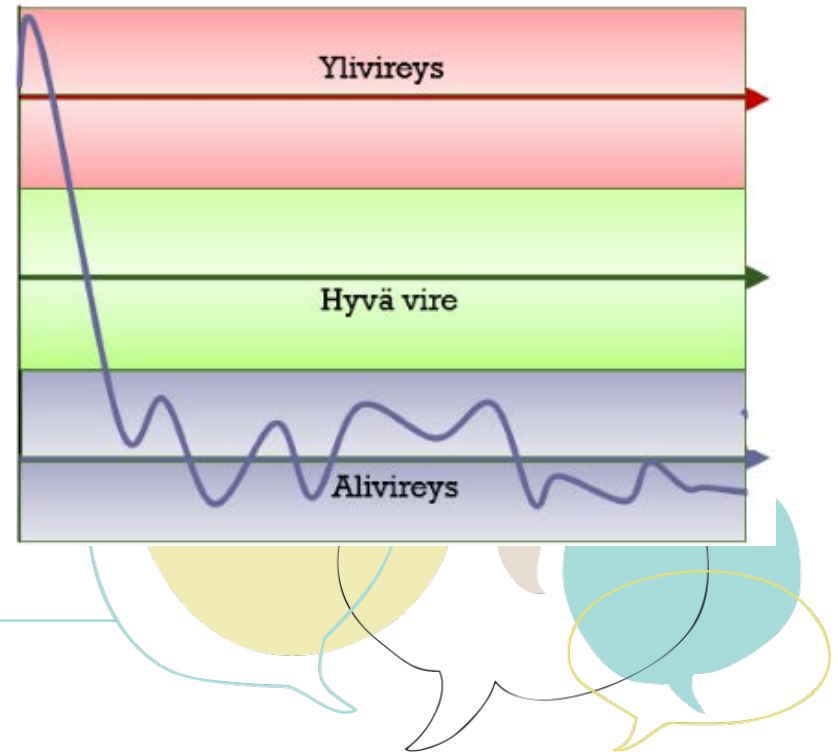
Ylivireys

- **Vaikea pysähtyä, ei taukoja**
- **Kehon tarpeiden sivuuttaminen**
- **Levottomuus, keskittymisvaikeudet**
- **Vaikea rauhoittua, nukahtamisvaikeudet**
- **Unohtelu**
- **Pinnallinen hengitys**



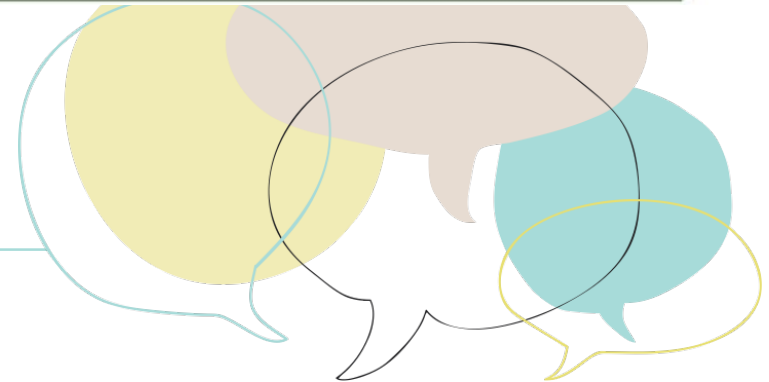
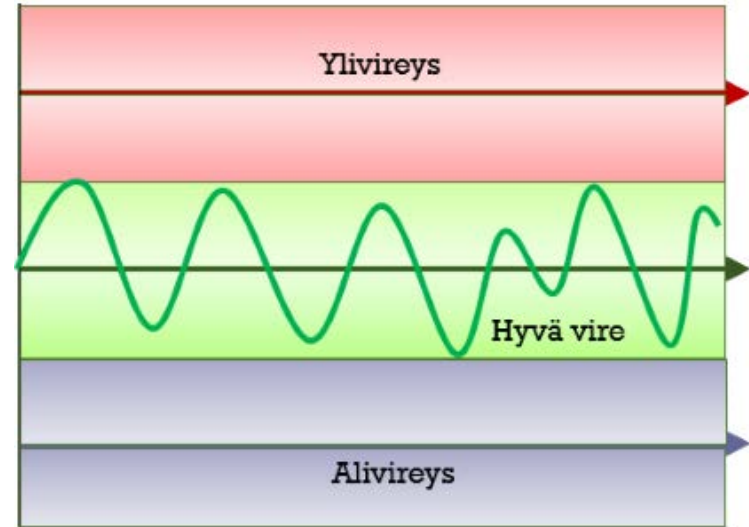
Alivireys

- Pienet asiat tuntuvat ylivoimaisilta
- Prokrastinointi
- Päätöksenteon vaikeudet
- Poissaolevuus
- Apaattisuus
- Väsymys



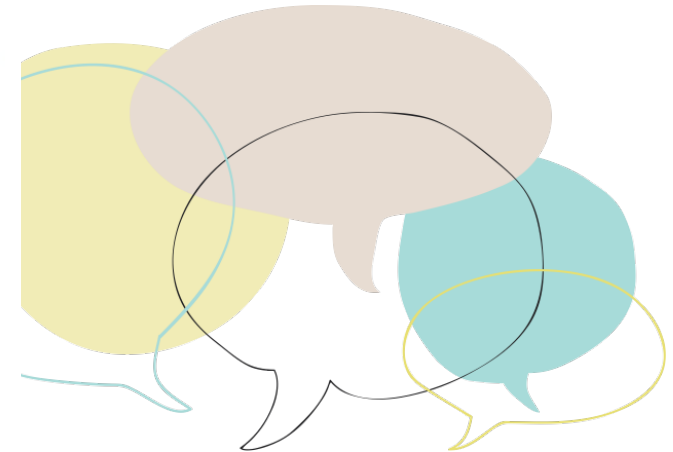
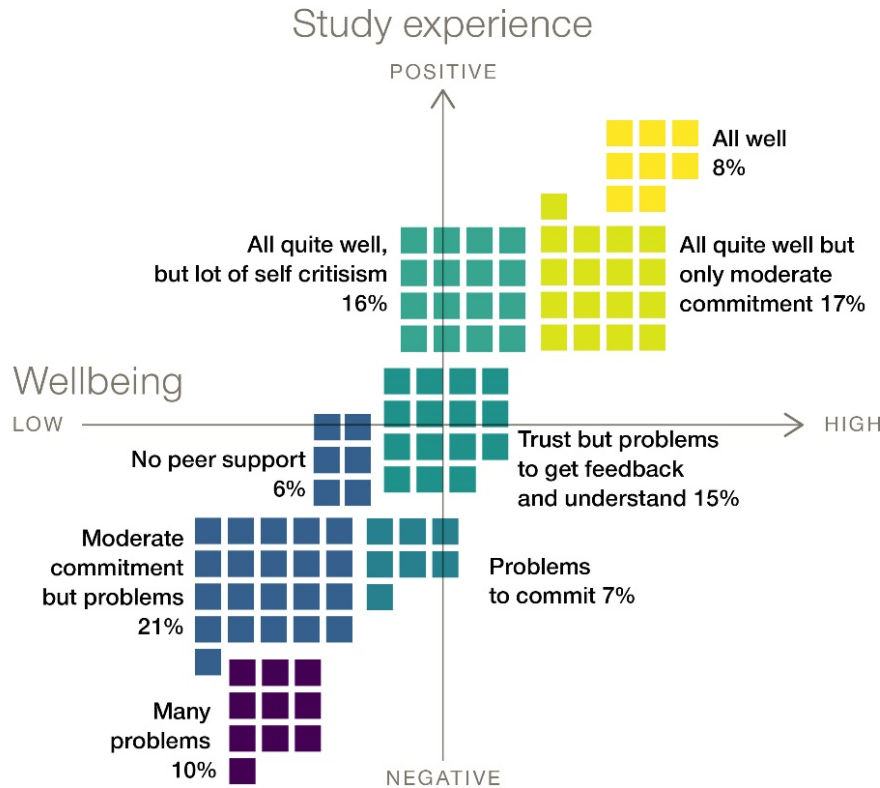
Optimaalinen vireys

- Hyvä keskittymiskyky
- Aikaansaavuus
- Kyky pitää taukoja
- Tunteiden säätely toimii
- Hyvä palautuminen



Aallon opiskelijoiden hyvinvointi

Aalto Bachelor students



Esimerkkejä AllWell-tuloksiin perustuvista toimenpiteistä Aallossa



Starting Point of Wellbeing

Starting Point of Wellbeing on opiskelijoille tarkoitettu matalan kynnyksen hyvinvointipalvelu.

21 syys | Opiskelu Aallossa



Personal Impact

Personal Impact kokoaa yhteen Aallossa jo opettavia, opintopisteellisiä kursseja esimerkiksi itsensä johtamisesta, arvoista, merkityksellisyydestä ja hyvinvoinnista.

21 syys | Opiskelu Aallossa



AllWell?-vastapalaute ja opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen

AllWell?-opiskeluhyvinvointikysely tarjoaa opiskelijalle henkilökohtaisen vastapalautteen, joka antaa vinkkejä

1 helmi | Palvelut



Opiskeluhyvinvointikysely AllWell? ja opetuksen kehittäminen Aallossa

Vuosittain toteutettavalla AllWell?-opiskeluhyvinvointikyselyllä saamme tutkimuspohjaista

24 syys | Opiskelu Aallossa



Henkilökohtaiset opintojärjestelyt

Jokaisella Aallon opiskelijalla on oikeus saada henkilökohtaisia opintojärjestelyjä terveydellisten syiden perusteella.

14 joului | Palvelut



Opiskelijoiden tukeminen, ohjaus ja opiskeluhyvinvointi

Opiskeluhyvinvointi on Aallossa tärkeää ja se on nostettu strategiseksi tavoitteeksi. Aallossa tuetaan opiskelijoiden

11 huhti | Palvelut

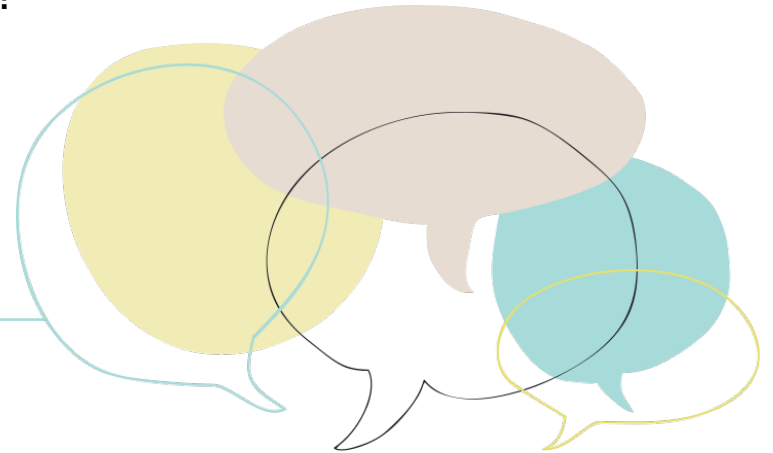
Miten ennaltaehkäistä stressiä?

- Etsi sopivat **opiskelutavat**, jotka auttavat rakentamaan tiedosta mielekkäitä kokonaisuuksia
 - Jäsentele laajat kokonaisuudet, yhdistä tietoa jo oppimaasi
 - Keskustele, opeta asia kaverille, kysy apua toisilta
 - Kokeile ja harjoittele
 - Yhdistä käytäntöön tai esimerkkeihin
 - Riittävästi aikaa oppimiselle, opiskelun jaksottaminen pienempiin paloihin
- Pintasuuntautunut opiskelutapa on yhteydessä uupumisen riskiin



Miten ennaltaehkäistä stressiä?

- **Kannustava ja ystävällinen suhtautuminen itseän**
 - Voimakas itsekritiikki on yhteydessä uupumisen riskiin
 - Kannustava suhtautuminen itseän auttaa nopeammin yli vastoinkäymisistä
- Miten puhut itsellesi mielessäsi? Vaativasti ja ankarasti? Vai ystävällisesti ja kannustavasti?
- Varaatko aikaa palautumiselle ja levolle?

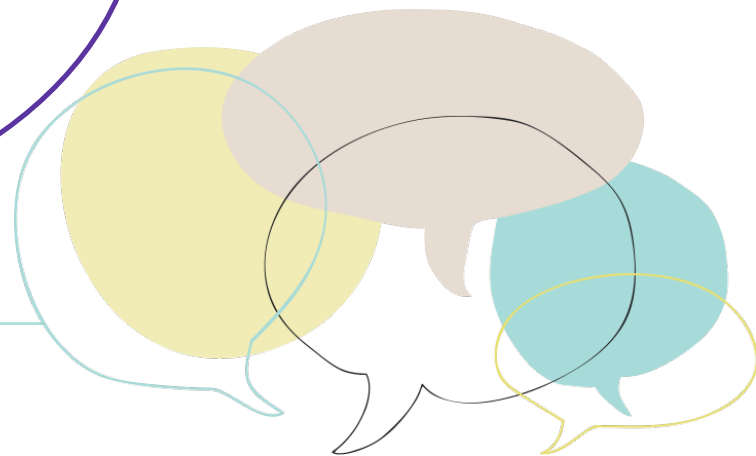
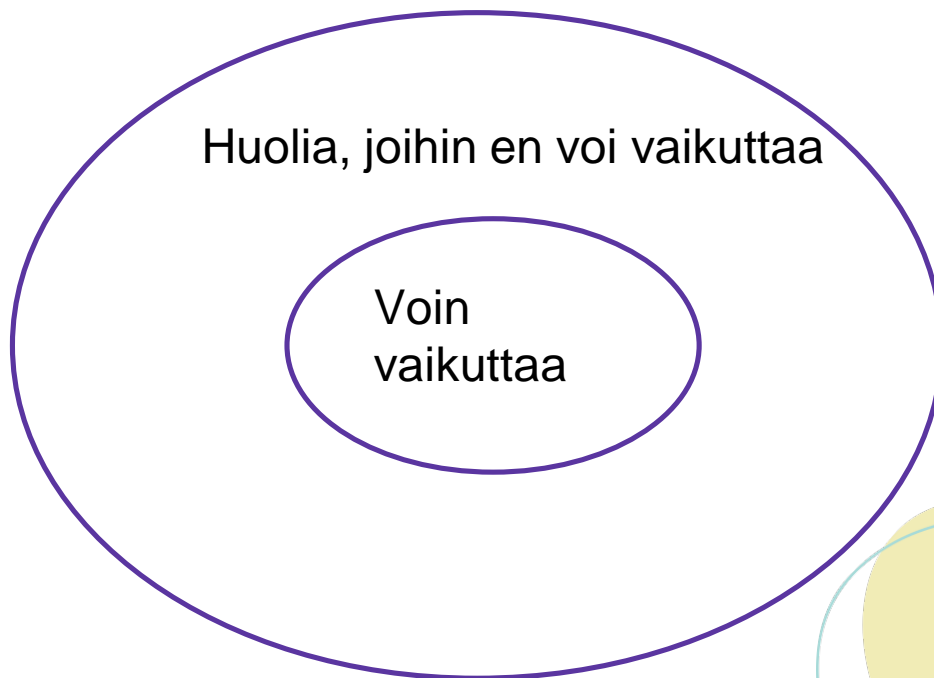


Miten ennaltaehkäistä stressiä?

- **Yhdessä opiskeleminen**
 - Muilta opiskelijoilta saatava tuki on yhteydessä opintojen etenemiseen

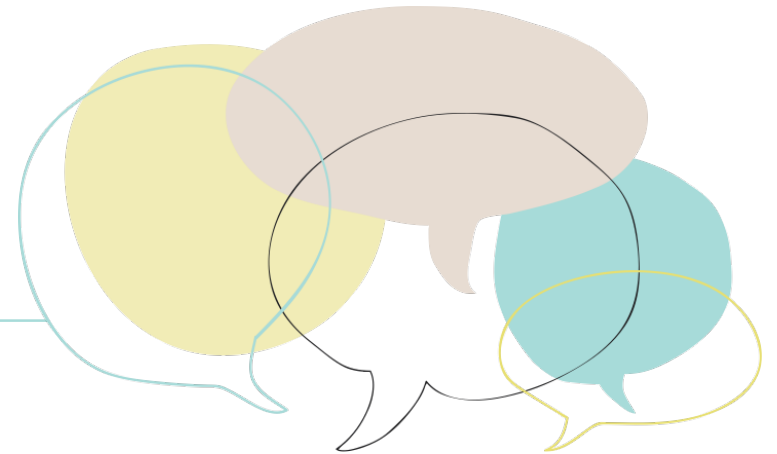


Mihin stressinaiheisiin voi vaikuttaa



Parikeskustelu

- Valitse ulommalta kehältä yksi asia, josta olet valmis keskustelemaan parin kanssa. Miettikää yhdessä, onko tämä asia, jonka voisi hyväksyä sellaisena kuin se on tai löytyisikö siitä jokin osa-alue, johon voit vaikuttaa



Miten palautua stressistä?

Psykologisen palautumisen neljä elementtiä:

- **Psykologinen irrottautuminen työstä/opiskelusta**
- **Rentoutuminen**
- **Taidonhallinta, uuden oppiminen**
- **Kontrolli vapaa-ajan käytöstä**



Palautuminen

Itselle sopivien palautumiskeinojen etsiminen:

- Miten saat ajatukset irti opiskelusta?
- Mikä on rentouttavaa tekemistä?
- Mikä lisää voimavaroja?

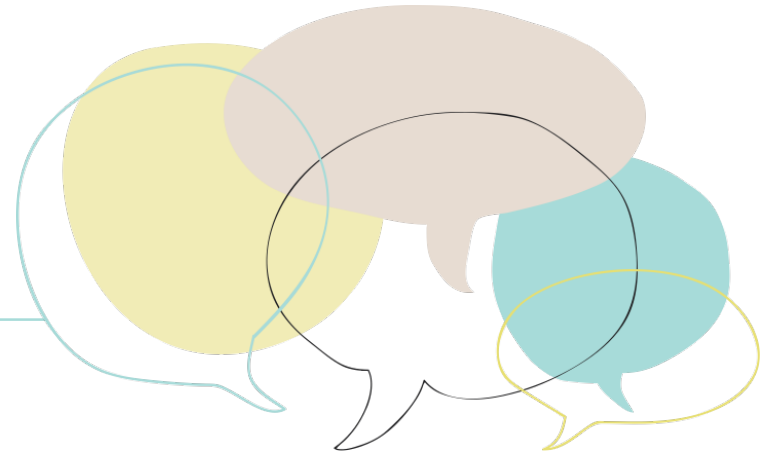
- Uni on tärkeää myös oppimisen kannalta, koska tieto siirtyy pitkäkestoiseen muistiin unen aikana (hippokampuksen ja aivokuoren välinen viestintä)
- Tauot opiskelupäivien aikana auttavat palautumista
- Säännöllinen liikunta laskee kortisolitasoja ja auttaa palautumista



Oma opiskeluhyvinvointi

Mieti kolme asiaa, jotka saavat sinut voimaan hyvin tänä syksynä

- Miten toteutat nämä kolme asiaa käytännössä?



Opintopsykologipalvelut

Opintopsykologit ohjaavat opiskelijoita mm. seuraavissa asioissa:

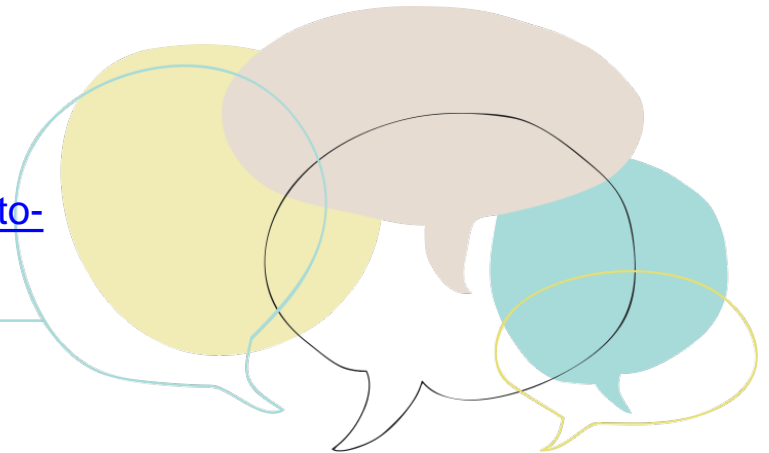
- opiskelutaitojen kehittäminen
- motivaatio
- itsesäätelytaidot, esim. ajanhallinta
- stressinhallinta
- jaksaminen ja opiskelukyky

Ajanvaraus sähköpostilla

Tapaamiskertoja 1-5 (45 min kerta)

Luottamuksellista ja maksutonta

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



Starting Point of Wellbeing

- Neuvontaa ja palveluohjausta hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä
- Arkisin klo 9-15 ilman ajanvarausta
- Huone Y199c, Otakaari 1



Tule käymään ja tutustumaan YTHS:n, opintopsykologien, Aalto-pappien, UniSportin ja AYY:n palveluihin!

bit.ly/wellbeingAalto