

A!

Aalto-yliopisto

Johdatus opiskeluun Ajanhallintaluento

Paula Sjöblom / Mikko Inkinen, opintopsykologi
TU2, Maarintie 8

Ohjelma klo: 15.00-15.45

- **Opiskelutaidoista**
- **Ajanhallinnan tehtävä**
- **Itsestä huolenpito**
- **Hyvinvointipalveluiden esittelyä**



An aerial photograph of a university campus during the day. The campus features several modern buildings with brick and glass facades. A prominent feature is a large, curved, tiered structure that resembles an amphitheater or a large lecture hall, with a green roof. The campus is surrounded by lush green trees and a clear sky. The overall scene is bright and vibrant.

Yliopistossa opiskelu

Mitä taitoja tarvitaan, jotta saa opinnot yliopistossa sujumaan itselleen parhaalla tavalla?



Opiskelun yksilölliset menestystekijät tutkimusten mukaan

- Pohjatiedot, usko omaan pärjäämiseen
 - Motivaatio onnistua
1. Tunteiden säätelytaidot (miten tulet itsesi kanssa toimeen kun opiskelu on tylsää/puuduttavaa tai ahdistavaa / pelottavaa)
 2. Taito säädellä opiskelutekniikkaa
 3. Ajanhallinnan ja aikaansaamisen taidot (vetkuttelun välttäminen)

**TOP 3
OPISKELU-
TAIDOT**



Keskustele vierustoverin kanssa

- Mitä opiskelutaitoa sinä koet itsellesi hyödyllisenä kehittää?





Ajanhallinnan tehtävä

Ajanhallinnan tehtävä:

Seuraa omaa toimintaasi viikkosuunnitelman (Viikkosuunnitelma projekti ja tehtävät.doc) avulla kolmen viikon ajan. **Kirjoita raportti mahdollisimman pian seurantajakson päättymisen jälkeen, mutta viimeistään ma 30.10.2023**

Raportit käsitellään luottamuksellisesti eikä kirjaamalla opiskelutuntimäärillä ole vaikutusta arvosteluun. Kurssikoordinaattorit antavat vastapalautteen.



Ajanhallinnan tehtävä

Viikkosuunnitelman tekeminen

- aseta itsellesi tavoitteet
- pilko ne tehtäviksi
- priorisoi tehtävät
- tee aikataulu
- seuraa oman aikataulun toteutumista
- kirjoita raporttiin seurannan aikana vähintään **viikoittain reflektiota**

A!

Aalto-yliopisto



VIIKKO-OHJELMA		MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
VIIKKO:								
TAVOITTEET	TEHTÄVÄT	PÄIVÄN PÄÄASIAT						
1) Aseta tavoit- teet		3) Priorisoi osatehtävät						
	2) Jaa	8	8	8	8	8	8	8
	tavoitteet	9	9	9	9	9	9	9
	osatehtä-	10	10	10	10	10	10	10
	viksi	11	11	11	11	11	11	11
		12	12	12	12	12	12	12
		13	13	13	13	13	13	13
		14	14	14	14	14	14	14
		15	15	15	15	15	15	15
	16	16	16	16	16	16	16	
	17	17	17	17	17	17	17	
	18	18	18	18	18	18	18	
	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	

4) Tee aikataulu

Aseta tavoitteet

A-kategoria:

- Tärkeimmät asiat
- Paljon aikaa ja energiaa

B-kategoria:

- Päivittäiset rutiinit ja kiinnostavat, mutta ei kovin tärkeät asiat
- Vähemmän aikaa ja energiaa

C-kategoria:

- Kaikki muu
- Tee, jos on aikaa

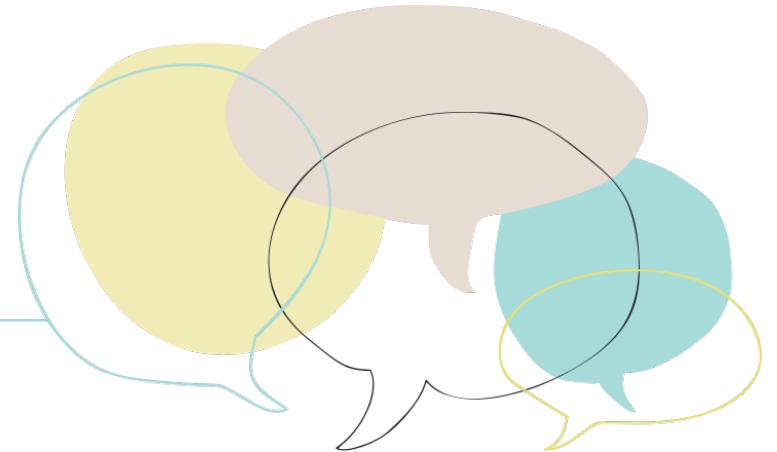


Konkretisoi tavoitteet tehtäviksi

- **Konkretisoi tavoitteesi: mitä pitää tehdä, jotta saavutan tavoitteet**

- Esim. tavoitteena päästä läpi tentistä, tehtäviä voivat olla:

- Materiaalin lukeminen
- Muistiinpanojen tekeminen
- Laskutehtävien laskeminen



Millainen on hyvä tavoite?

-SMARTEST goals

Specific, tarkka ja konkreettinen

Measurable, mitattavissa oleva

Attainable, saavutettavissa oleva, realistinen

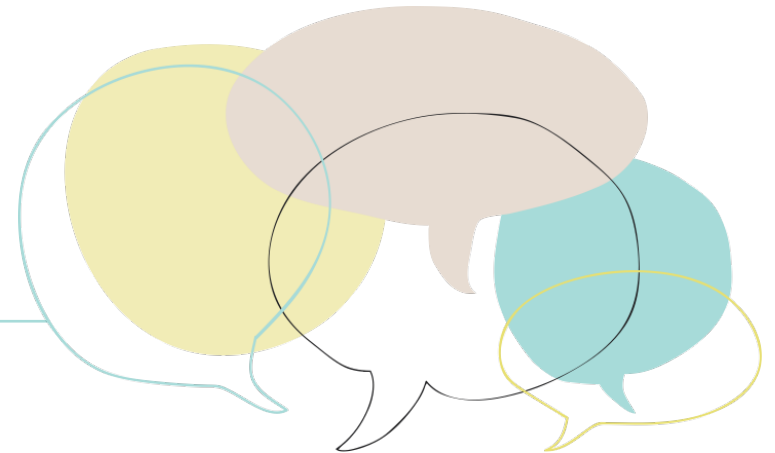
Reflection, reflektointi ja palaute

Time-bound, kestoaltaan rajallinen

Enthusiastic, innostava ja haastava

Significant, merkityksellinen

Transparent, läpinäkyvä ja jaettu



Riittämätön vastaus (älä palauta tällaista vastausta, jos haluat kurssista läpi):

Tavoitteeni ja tehtäväni tällä viikolla:

Kurssi X

Kurssi Y

Kurssi W

Ok vastaus (tämän tapaisen vastauksen voit jo lähettää):

Tavoitteeni ja tehtäväni tällä viikolla:

Kurssi X:

- Luennot
- Laskarit

Kurssi Y:

- Luennot
- Esseen kirjoitusta
- Ryhmätyötä eteenpäin

Kurssi W:

- Nettiluennon katsominen
- Lue kokeeseen

Erinomainen vastaus (tämä hyödyttää sinua itseäsi eniten!)

Tavoitteeni ja tehtäväni tällä viikolla:

Kurssi X:

- Valmistaudun luennottelemalla lukemalla pp:t
- Luennoilla käyminen (2 x3 h)
- Tutustun laskareihin etukäteen
- Teen 3 laskaritehtävää

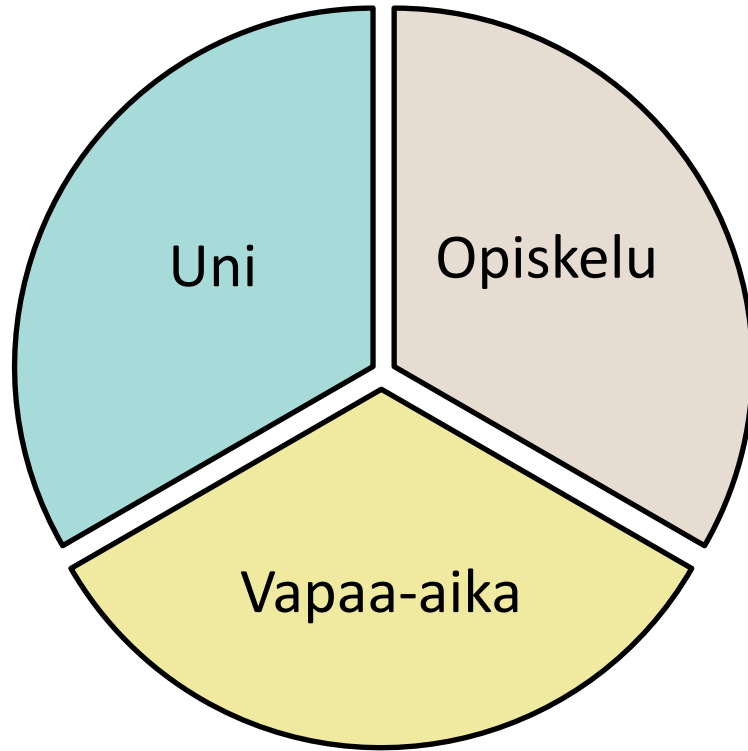
Kurssi Y:

- Valmistaudun luennottelemalla viime viikon matskut kertauksena
- Luennoilla käyminen (1 x 4h)
- Esseen johdannon kirjoitusta (vie n. 4 h)
- Esseetä varten artikkeleiden etsimistä
- Ryhmätyötapaamista varten oman osuuden kirjoittamista
- Ryhmätyötapaaminen pe klo 16

Kurssi W:

- Nettiluennon katsominen (2 h)
- Nettiluennosta muistiinpanojen tekeminen
- Käyn vilkaisemassa nettiluennon tehtävät MyCoursesista (en vielä aloita tehtäviä)
- Luen kokeeseen ekasta kirjasta sivut 100-140 tällä viikolla (vie n. 3 h)

Tee aikataulu

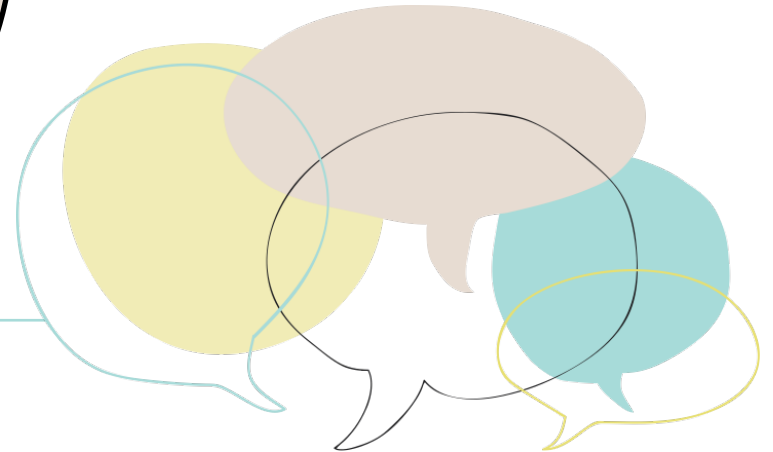


$$8h + 8h + 8h = 24h$$

1 opintopiste = 27h
opiskelijan työtä

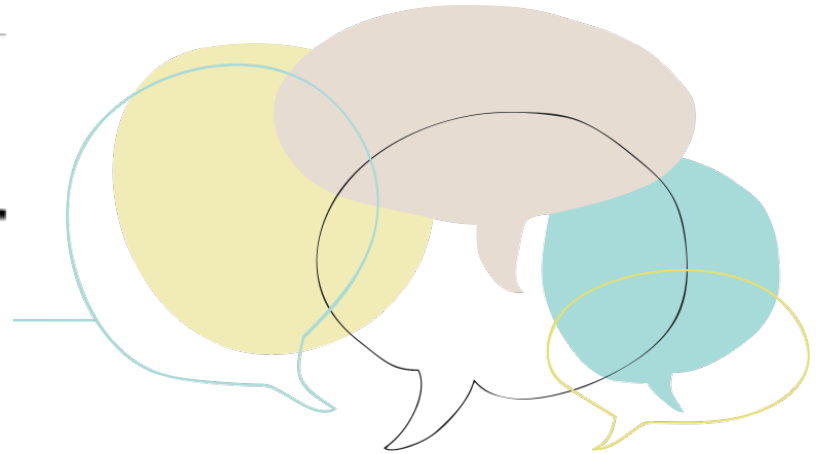
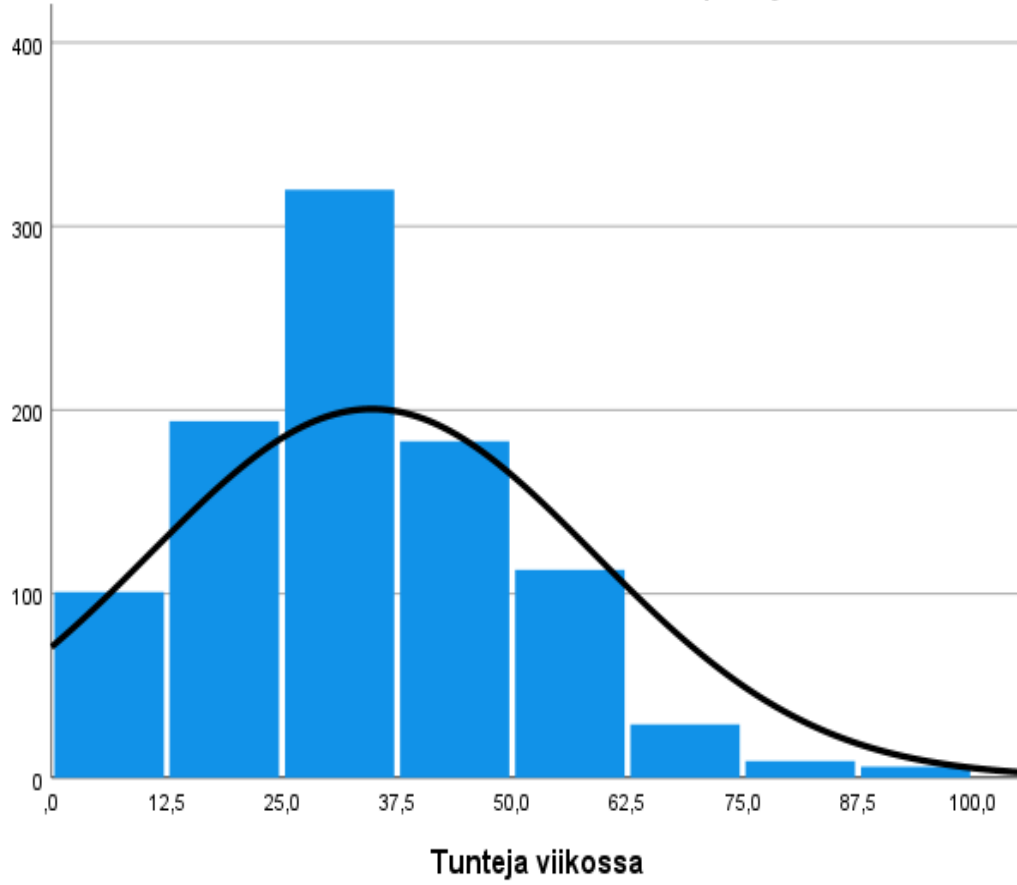
60 opintopistettä = 1600 h

1 lukuvuosi = 35 viikkoa =
45 h/viikko



Ajankäyttö opiskeluun (AIIWell2021)

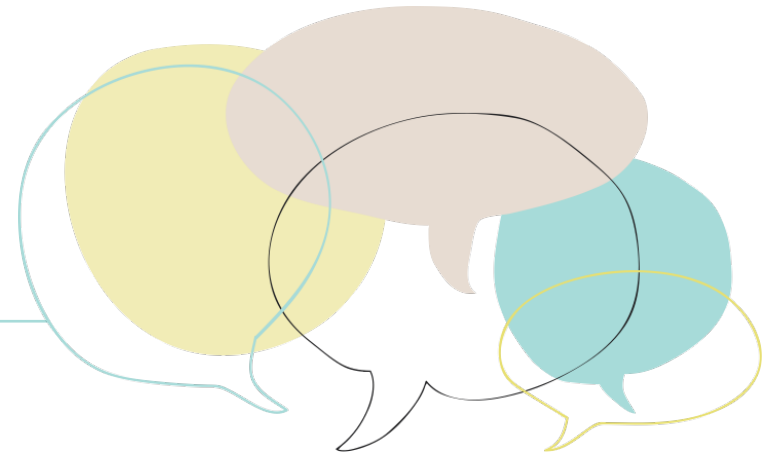
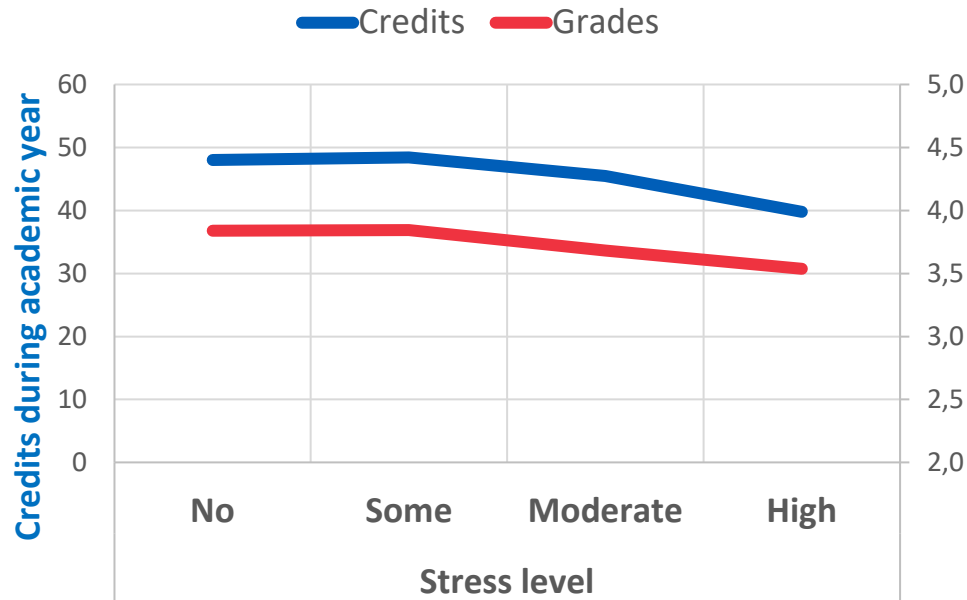
2. vuoden kandiopiskelijat





Pidä huolta itsestä

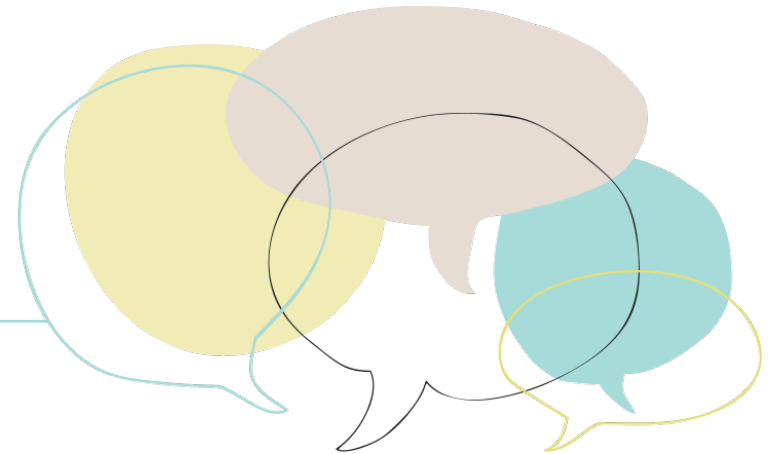
AllWell?2018 : Stress Level and Performance



Palautuminen edellyttää aikaa ja sopivaa tekemistä

Psykologisen palautumisen neljä elementtiä:

1. Psykologinen irrottautuminen työstä/opiskelusta
2. Rentoutuminen
3. Taidonhallinta, uuden oppiminen
4. Kontrolli vapaa-ajan käytöstä



MISTÄ TUKEA?

<https://www.aalto.fi/fi/palvelut/opiskelijan-ohjaus-ja-tuki>

Tukea opintojen suunnitteluun ja opintojen aikaisiin valintoihin

► MyStudies-tukitiimi

- Opintoneuvoja
- Ohjelmasi koordinaattori / Suunnittelija
- Akateeminen ohjaaja

► Starting Point

- ja opiskelijapalvelupisteet
- Harjoittelutuki
- Vaihtokoordinaattori
- Kurssien opettajat

► Opiskelijatutorit /

- Isohenkilöt
- Henkilökohtaiset opintojärjestelyt
- Opinto-ohjaaja
- Opintoasiainpäällikkö

Tukea opiskeluhyvinvointiin

STARTING POINT OF WELLBEING

- Ryhmät
- Työpajat
- Tapahtumat
- Opintopsykologi
- Uraohjauspsykologi
- Opinto-ohjaaja
- Aalto-papit
- YTHS
- Unisport
- AYY
- Itseopiskelu-materiaalit
- Personal Impact -kurssit
- Paras hetki päivässä -podcast

Drop-in-palvelu
Y199c

Tukea urapohdintoihin

- Akateeminen ohjaaja
- Harjoittelutuki
- Uraohjauspsykologi

CAREER DESIGN LAB

- JobTeaser
- Työnhaun työkalut
- Työnhaun neuvonta
- Uramuotoilun verkkotyökalut
- Uramuotoilun työpajat ja kurssit
- Uratapahtumat
- Uraohjaus
- Mentorointiohjelma
- Aalto International Talent Programme
- Career Design Lab -blogi
- Työn tulevaisuus -MOOCit

Terveystieteiden, häätä- ja kriisitilanteet

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

Starting Point of Wellbeing

- **Starting Point of Wellbeing** tarjoaa opiskelijoille matalan kynnyksen neuvontaa ja palveluohjausta opiskelukykyyän ja hyvinvointiin liittyen
- **Ilman ajanvarausta**
- **Saman katon alta löytyy monia hyvinvointitoimijoita**



Opiskelu- ja hyvinvointitaitojen opettelu ryhmässä

- SCI:in omat Johdatus opiskeluun ym kurssit
- Opintopisteytetty opetus, “Personal Impact”
<https://www.aalto.fi/fi/muut-opinnot/personal-impact>
- Aallon kaikille opiskelijoille avoimet verkkokurssit, ryhmät, työpajat, ei opintopisteitä <https://www.aalto.fi/fi/palvelut/hyvinvointia-ja-opiskelukyky-tukevat-ryhmat-tyopajat-ja-verkkomateriaalit>
- Podcast: <https://www.aalto.fi/fi/podcastit/paras-hetki-paivassa-podcastit>



Opintopsykologi

Opintopsykologiin voit ottaa yhteyttä, kun opinnot tökkivät

- ajanhallinta on hakusessa
- olet aikaansaamaton
- motivaatiosi on kateissa
- haet itsellesi sopivaa opiskelutapaa
- koet opiskeluihin liittyvää stressiä tai jännitystä tai et meinaa jaksaa.



Uraohjauspsykologi

- Uraohjauspsykologi on erikoistunut urahallinnan kysymyksiin ja on tukenasi ura- ja elämän suunnittelussa ja työelämään siirtymisessä. Uraohjaus tukee sinua itsetuntemuksessa, merkityksellisen ja mielekkään uran rakentamisessa, mahdollisuuksien kartoittamisessa ja päätöksenteossa.



Kiitos!

