

# Opinto- ja uraohjauspsykologit

[På svenska](#) | [In English](#)

Opinto- ja uraohjauspsykologit auttavat ja tukevat opiskelu-, ura- ja hyvinvointihaasteisiin liittyvissä kysymyksissä. Voit ottaa yhteyttä opintopsykologiin selvittääksesi asioita, jotka heikentävät opiskelukykyäsi. Saat ohjausta mm. opiskelun, oppimisen, hyvinvointikysymysten ja urasuunnittelun haasteissa. Opintopsykologit ovat tukemassa opiskelijan kehitystä ja hyvinvointia. Uraohjauspsykologi on erikoistunut urahallinnan kysymyksiin ja on tukenasi uran ja elämän suunnittelussa ja työelämään siirtymisessä. Uraohjaus tukee sinua itsetuntemuksessa, merkityksellisen ja mielekkään uran rakentamisessa, mahdollisuuksien kartoittamisessa ja päätöksenteossa.

## Ryhmät ja työpajat

Aallon psykologit vetävät erilaisia opiskelutaitoja, hyvinvointia ja urasuunnittelua tukevia työpajoja ja ryhmiä, lisätietoa [niistä löydät omalta sivultaan](#). Käy lukemassa ryhmien kuvaukset ja pohdi voisiko niistä löytyä tukea sinun tilanteeseesi!

## Opintopsykologit Starting Point of Wellbeingissä maanantaisin - tule käymään ilman ajanvarausta!

Opinto- ja uraohjauspsykologit, ma 9-15, Otakaari 1, huone Y199c.

Tökkivätkö opinnot tai onko sinulla opiskeluun tai työelämään siirtymiseen liittyviä huolia? Tule tutustumaan [Aallon psykologeihin](#) ja keskustelemaan voisiko Aallon psykologien palveluilla olla sinulle annettavaa. Saat tietoa yksilöohjauksen ajanvarauksesta, järjestämistämme kursseista ja ryhmistä sekä verkkopalveluista.

Lue lisää: [Starting Point of Wellbeing](#)

## Vastaanotto

Opintopsykologit ja uraohjauspsykologi tarjoavat erilaisia maksuttomia palveluja Aalto-yliopiston opiskelijoille.

- opiskelutaitoja, hyvinvointia ja urasuunnittelua tukevat työpajat ja ryhmät, lisätietoa [niistä löydät omalta sivultaan](#)
- opintopsykologin vastaanotto
- uraohjauspsykologin vastaanotto

Aallon **opintopsykologeina** toimivat psykologit Merita Petäjä, Minna Nevala, Paula Sjöblom, Sanni Saarimäki ja Henna Niiva, joiden työhuoneet löytyvät Otaniemen kampukselta (Otakaari 1, M-siipi).

**Uraohjauspsykologi** Seija Leppänen tukee opiskelijoita uran ja elämän suunnitteluun ja työelämään siirtymiseen liittyvissä asioissa. Uraohjaus on opiskelijan prosessien pohtimista ja edistämistä hänen kanssaan, ne voivat olla ajattelu- tai tunneprosesseja, asioiden merkityksen ja arvon pohtimista, sekä toimintasuunnitelmien tekoa, jossa opiskelijan omat arvot ja motivaatio ovat käyttövoimana. Uraohjaus tukee ohjattavaa hänelle itselleen merkityksellisen ja mielekkään uran rakentamisessa.

Psykologit ovat Sosiaali- ja terveysalan valvontaviraston (Valvira) laillistamia terveydenhuollon ammattihenkilöitä, koulutukseltaan psykologian maistereita, ja useimmilla on lisäksi eripituisia täydennyskoulutuksia. Psykologia tutkii ihmisen käyttäytymistä ja subjektiivista kokemusta, sekä näiden taustalla vaikuttavaa havaitsemista, ajattelua ja tunteita. Psykologian alueeseen kuuluu myös opiskelussa keskeisten ajattelutoimintojen, muistin ja tarkkaavuuden tutkiminen.

## Miten varaan ajan Aallon psykologille?

Ajan varaaminen opinto- tai uraohjauspsykologille tapahtuu kätevästi sähköpostilla.

Mainitse ajanvarausviestissäsi seuraavat asiat:

- Nimesi
- Opiskelualasi
- Puhelinnumerosi

- Mitä asiasi koskee (ajanvarauksen syy)

**Ajanvaraukset opintopsykologille** pyydämme lähettämään osoitteesen [opintopsykologi\(at\)aalto.fi](mailto:opintopsykologi(at)aalto.fi).

**Ajanvaraukset uraohjauspsykologille** pyydämme lähettämään osoitteesen [seija.leppanen\(at\)aalto.fi](mailto:seija.leppanen(at)aalto.fi).

Vastaamme sinulle mahdollisimman pian, ja tarjoamme seuraavaa vapaata aikaa lähiviikoilta.

### **Tietosuoja ja luottamuksellisuus**

Psykologin vastaanotolla saatetaan keskustella henkilökohtaisista asioista, joista ei halua ulkopuolisten tietävän. Jokaisen keskustelun luottamuksellisuus on Aallon psykologeille tärkeä asia.

Aallon psykologit tekevät muistiinpanoja tapaamisten tueksi. Lisää tästä käytännöstä ja arkistoinnista voit lukea [tietosuojaselosteesta](#).

### **Etsitkö psykologien tarkempia yhteystietoja?**

#### **Minna Nevala, opintopsykologi**

Opiskelijapalvelut PL 11120 (Otakaari 1, M-siipi) 00076 AALTO puh. 040 353 8112 s-posti: [minna.nevala\(AT\)aalto.fi](mailto:minna.nevala(AT)aalto.fi)

#### **Merita Petäjä, opintopsykologi**

Opiskelijapalvelut PL 11120 (Otakaari 1, M-siipi) 00076 AALTO puh. (050) 465 9526 s-posti: [merita.petaja\(AT\)aalto.fi](mailto:merita.petaja(AT)aalto.fi)

#### **Mikko Inkinen, opintopsykologi**

Opiskelijapalvelut PL 11120 (Otakaari 1, M-siipi) 00076 AALTO puh. 050 4485 193 s-posti: [mikko.inkinen\(AT\)aalto.fi](mailto:mikko.inkinen(AT)aalto.fi)

#### **Paula Sjöblom, opintopsykologi**

Opiskelijapalvelut PL 11120 (Otakaari 1, M-siipi) 00076 AALTO puh. 050 307 8633 s-posti: [paula.sjoblom\(AT\)aalto.fi](mailto:paula.sjoblom(AT)aalto.fi)

#### **Sanni Saarimäki, opintopsykologi**

Opiskelijapalvelut PL 11120 (Otakaari 1, M-siipi) 00076 AALTO puh. 050 501 8773 s-posti: [sanni.saarimaki\(AT\)aalto.fi](mailto:sanni.saarimaki(AT)aalto.fi)

#### **Henna Niiva, opintopsykologi**

Opiskelijapalvelut PL 11120 (Otakaari 1, M-siipi) 00076 AALTO s-posti: [henna.niiva\(AT\)aalto.fi](mailto:henna.niiva(AT)aalto.fi)

#### **Seija Leppänen, uraohjauspsykologi**

Opiskelijapalvelut PL 11120 (Otakaari 1, M-siipi) 00076 AALTO puh. (050) 326 0103 s-posti: [seija.leppanen\(AT\)aalto.fi](mailto:seija.leppanen(AT)aalto.fi)

Voit antaa meille palautetta sähköpostilla [opintopsykologi\(at\)aalto.fi](mailto:opintopsykologi(at)aalto.fi)