

Starting Point of Wellbeing

[Suomeksi](#) | [In English](#)

Starting Point of Wellbeing erbjuder de studerande information och servicerådgivning i frågor som rör välbefinnande. Kom och bekanta dig med de tjänster som erbjuds av SHVS, studiepsykologerna, studievägledarna, Aalto-prästerna, UniSport och AUS. Starting point of Wellbeing är öppet vardagar kl. 9.00–15.00 i rum Y199c, Otsvängen 1.

Om Starting Point of Wellbeing undantagsvis är stängt, så meddelas om detta med en lapp på dörren.

[Ge oss feedback!](#)

	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE
Förmiddag 9–11.30	Studie- och karriärpsykologerna	SHVS	UniSport	SHVS	Studentkårens kontaktperson i trakassersituationer
Lunch 11.30–12.30	Lunch 11.30–12.30	Lunch 11.30–12.30	Lunch 11.30–12.30	Lunch 11.30–12.30	Lunch 11.30–12.30
Eftermiddag 12.30–15	Studie- och karriärpsykologerna	SHVS	Studievägledarna	SHVS	Aalto-prästerna

Aalto-prästerna, fre kl. 12.30-15

Det är krävande att studera, och livet består också av mycket annat än studier! [Aalto-prästerna](#) erbjuder dig diskussionsstöd. I arbetet ingår närvaro, lyssnande och fullständig tystnadsplikt. Vi vill stöda de studerandes välbefinnande på ett helhetsmässigt sätt. Kom och bekanta dig! Du får information om bokning av diskussionstider, vår chatttjänst, grupper, bruncher och annan verksamhet som Aalto-prästerna erbjuder!

AUS, fre kl. 9-11.30

Om du utsätts för trakasserier eller osakligt bemötande kan du vända dig till en [kontaktperson i trakassersituationer](#) vid Aalto-universitetets studentkår. Detta sker konfidentiellt. Inga åtgärder vidtas utan den studerandes samtycke, men kontaktpersonerna kan hjälpa till med att reda ut situationen. Kontaktpersonerna ger råd åt enskilda studerande såväl som åt studentorganisationer.

SHVS, tis kl. 9–15, tors kl. 9–15

Funderar du på något som rör din hälsa? [SHVS](#):s hälsovårdarens rådgivning, servicerådgivning och bedömning av stöd vid Starting Point of Wellbeing på tisdagar och torsdagar kl. 9–15.

Studie- och karriärpsykologerna, mån kl. 9–15

Går studierna trögt eller oroar du dig för något som gäller studierna eller övergången till arbetslivet? Kom och bekanta dig med [Aaltos psykologer](#) och diskutera huruvida psykologerna kan erbjuda dig hjälp. Du får information om tidsbokning för personlig vägledning, om kurser och grupper som vi ordnar och om våra webbtjänster.

Studievägledarna, ons kl. 12.30-15

Med studievägledaren kan du diskutera och planera dina studier, samtala om arbetsliv, få information om biämneshal, utbytesstudier, praktikfrågor, JOO-studier och valbara studier.

UniSport, ons kl. 9–11.30

Välkommen till [UniSport](#)! Motion ger glädje och energi till livet! Undrar du hur du kan motionera mera vid sidan av studierna? Eller hur du kan se till att du återhämtar dig ordentligt efter träningspasset? Kom och mät din rörlighet med den intelligenta rörlighetskappen! Under hösten 2019 kan du få tips gällande allt detta av fysioterapeut Hanna Autio, som jobbar som idrottsinstruktör och personal trainer. Se hela programmet här (på finska): [Syksyn 2019 UniSport-aikataulu Starting Point of Wellbeingissä](#).

Starting Point of Wellbeing erbjuder de studerande också information om tjänster som [Nyyti ry](#) och [Emy Ry](#) erbjuder.