

Täältä löydät listan kursseista, työpajoista ja verkkokursseista.

Kurssit ja työpajat Otaniemen kampuksella:

## Mindfulness stressinhallinnassa

**Kaipaatko työkaluja stressin, ahdistuksen tai jännityksen vähentämiseen?** 6-kerran Mindfulness stressinhallinnassa –työpajassa opetellaan

- olemaan läsnä hetkessä
- havaitsemaan tarkemmin omia ajatuksia, tunteita ja kehon viestejä
- hyväksyvää ja myötätuntoista suhtautumista itseän
- keinoja stressin ja jännityksen vähentämiseen
- keinoja vaikeuksien kohtaamiseen

Mindfulness on hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Säännöllisen mindfulness-harjoittelun tiedetään vähentävän stressiä ja ahdistusta. Harjoittelu on keino lisätä itsetuntemusta, parantaa keskittymiskykyä ja oppia tunteiden säätelyä.

Työpajassa on **kuusi kahden tunnin** mittaista kokoontumista, joissa tehdään erilaisia mindfulness -harjoituksia sekä käsitellään kokoontumiskerran teemaa myös keskustellen. Tavoitteena on integroida mindfulness-harjoittelu osaksi jokaisen osallistujan arkea, joten omatoiminen harjoittelu kokoontumiskertojen välillä on olennainen osa työpajaa. Harjoitteluun on hyvä varata noin 30 minuuttia päivässä koko kuuden viikon ajan.

**Kokoontumisaika:**

- maanantaisin klo 10.00-12.00, 28.10.-2.12.2019, luokka Majakka (M140), Otakaari 1. Työpaja on suomenkielinen.

Työpajaan otetaan korkeintaan 12 opiskelijaa. Haastattelemme osallistujat etukäteen, jotta voimme suunnitella työpajan mahdollisimman hyvin osallistujien tarpeita vastaavaksi. Huomioithan, että työpaja ei sovellu akuutissa kriisitilanteessa oleville.

**Ilmoittautumiset:** [opintopsykologi@aalto.fi](mailto:opintopsykologi@aalto.fi)

**Lisätiedot:** [opintopsykologi\(at\)aalto.fi](mailto:opintopsykologi(at)aalto.fi) tai puhelimitse ryhmän vetäjille, Minna Nevala (040 353 8112) ja Sanni Saarimäki (050 501 8773).

## Climate change and emotions – Workshops for Aalto students

This two-part group workshop is specifically aimed for **Aalto students**. We will focus on emotions and thoughts, concerning climate change and environmental crises, and how to live with that burden. Are there ways to maintain your own balance and resilience, and be mindful, whilst trying to cope with a constant stream of bad news and a feeling that so much more needs to be done? Together, we will create a safe place for sharing thoughts, connecting with others and finding our own ways face the emotions caused by the climate threat. The workshop consists of **group discussions on specific themes** as well as **mindfulness-based practices**.

However, we will not be teaching one another how to live in an eco-friendly way or argue what actions should be taken to solve climate change. This means you can join the workshop without fear of judgement, no matter what your personal views or actions concerning these issues are, as long as you remain nonjudgmental towards others as well.

The workshop is led by study psychologists **Sanni Saarimäki** and **Merita Petäjä**. Language is English.

**When:** Thursday 24 October and 31 October (24.10 and 31.10), 9.00-11.00 at Otakaari 1.

Sign up by e-mail ([sanni.saarimaki@aalto.fi](mailto:sanni.saarimaki@aalto.fi)). Deadline for sign-up: at latest, 17 October 2019.

Read more about courses and workshops organized by Aalto psychologists: <https://into.aalto.fi/display/enopisk/Courses+and+workshops+for+students>

## Apua ajanhallintaan –ryhmä SYKSY 2019

> *Huomaatko ajattelevasi, että aika ei tunnu riittävän kaiken tekemiseen?*

> *Tuntuuko siltä, että opiskelu vie kaiken ajan ja raja opintojen ja vapaa-ajan välillä on häilyvä?*

> *Jäävätkö tehtävät roikkumaan?*

> *Tuntuvatko deadlinet ilmaantuvan odottamatta?*

> *Venyykö to do –lista usein hallitsemattoman pitkäksi?*

Jos vastasit yhteenkin edellisistä kysymyksistä kyllä, meillä on sinulle apu! Aallon opintopsykologit järjestävät loka-marraskuussa ajanhallintaryhmän, jonka aikana perehdyimme juuri näihin kysymyksiin ja etsimme ratkaisuja kohti toimivampaa ajanhallintaa.

**Mitä?** Ajanhallinnan ryhmässä tarkastellaan omaa ajankäyttöä osana itsensä johtamisen taitoja, opetellaan ajankäytön suunnittelua ja aikataulussa pysymistä. Lisäksi harjoitellaan yleisimpien ajankäytön haasteiden selättämistä. Ryhmään osallistumisesta ei saa opintopisteitä.

**Miksi? Ajanhallinta on yksi tärkeimmistä työelämätaidoista – sen harjoittelu on olennainen osa korkeakouluopintoja. Kun ajanhallinta toimii, arki on sujuvampaa, stressitasot laskevat ja löydät aikaa asioille, jotka ovat sinulle kaikista tärkeimpiä.**

**Kesto?** Ryhmään sisältyy kolme tapaamista ja sen kesto on yhteensä **viisi viikkoa** (7.10-4.11.2019). **Ryhmän yhteiset tapaamiset ovat ma 7.10, 21.10. ja 4.11. klo 14-16 Otakaari 1:ssä** (paikka ilmoitetaan osallistujille etukäteen). Ryhmätapaamisten **väliviikkoina työskennellään MyCourses-alustalla**.

**Kuka ohjaa?** Ryhmän ohjaavat Aallon psykologit Sanni Saarimäki ja Henna Niiva.

**Ilmoittautuminen?** Ilmoittaudu viimeistään 30.9. mennessä [sanni.saarimaki@aalto.fi](mailto:sanni.saarimaki@aalto.fi). Ryhmään otetaan max. 12 Aallon opiskelijaa.

## Power of Imperfection, syksy 2019

Miten itsekritiittiset ajatukset vaikuttavat opintomenestykseen? Usein ajatellaan niiden parantavan suoritusta. Korkea itsekritiikki on kuitenkin yhteydessä stressiin. Ystävällisempi suhtautuminen itseen tukee oppimista kriittisyyttä paremmin, koska se auttaa tarkastelemaan omia toimintatapoja avoimemmin ja tarjoaa mahdollisuuden muuttaa omia toimintamalleja.

Kurssilla harjoitellaan tavoitteiden asettamista ja sen pohtimista, mikä on itselle hyväksi pitkällä aikavälillä. Harjoitellaan myös itselle tehtyjen lupauksen pitämistä sekä vahvistetaan taitoja pitää huolta omista tarpeista, huolimatta siitä, että projekteissa on keskeneräisyyttä eivätkä asiat aina mene toivotulla tavalla maaliin.

Kurssilla opetellaan tunnistamaan esimerkiksi sitä, milloin on liian väsynyt ja miten tauottaa omaa tekemistä. Edelleen opitaan tunnistamaan kriittistä sisäistä puhetta ja korvaamaan sitä myötätuntoisemmilla ajatuksilla. Kurssilla käytetyt tekniikat ovat mindfulness- ja meditaatiopohjaisia. Tutkimuksen mukaan kurssilla opetellut harjoitukset vahvistavat myönteistä sisäistä puhetta, lisäävät myönteisiä tunteita, vahvistavat yhteyden kokemusta toisten ihmisten kanssa ja auttavat rentoutumisessa.

<https://emmaseppala.com/18-science-based-reasons-try-loving-kindness-meditation-today/>

### Kokoontumisajat:

Kurssilla on neljä kokoontumiskertaa **tiistaisin klo 14.30-16.00, 17.9, 24.9, 8.10.** ja viimeinen kokoontuminen **joko 22.10. tai 29.10.** osallistujien toiveiden mukaan. Kurssi pidetään luokassa U261, Otakaari 1. Kurssilla käytetään lisäksi MyCourses -työtilaa, josta löytyy itsenäisesti tehtäviä harjoituksia <https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=19559>. Kurssi on suomenkielinen.

Kurssin vetäjinä ovat Aallon psykologit Minna Nevala ja Merita Petäjä.

**Ilmoittautumiset:** [opintopsykologi@aalto.fi](mailto:opintopsykologi@aalto.fi)

## Aallon Mycourses-verkkokurssit ja nettimateriaalit

Vetkutteletko ja viivytteletkö tehtävien tekemistä? Koetko ehkä olevasi aikaansaamaton? Tuntuuko, että aika menee hukkaan? Jos kyllä, ei hätää, olet todennäköisesti ihan normaali yliopisto-opiskelija: Lähes kaikki opiskelijat yliopistossa ovat ajoittain aikaansaamattomia. Jos aikaansaamattomuus kuitenkin vaivaa sinua ja haluaisit oppia olemaan aikaansaavempi, hypää mukaan tämän verkkomateriaalin pariin, ja opi itsestäsi ja siitä miten voit saada paremmin aikaan.

Aikaansaamisen aakkoset - materiaalipaketti sisältää tietoa aiheesta, sekä erilaisia tehtäviä, jotka auttavat aikaansaamisessa. Tehtävät ovat erityisen tärkeitä juuri tässä aiheessa: aikaansaaminen on taito, jota pitää harjoitella käytännössä. Aikaansaamattomalle käy helposti niin, että tehtäviin ei tule tartuttua tiedosta ja hyvistä aikomuksista huolimatta. Näin voi käydä myös tämän verkkomateriaalin kohdalla. Siksi on erityisen tärkeää, että tartut tämän verkkomateriaalin tehtäviin.

Materiaalipaketti koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa (Mistä aikaansaamattomuudessa on kysymys?) käsitellään aikaansaamattomuutta ilmiönä sekä erilaisia aikaansaamattomuuden vaikuttavia tekijöitä. Sen avulla voit oppia ymmärtämään paremmin mistä juuri sinun aikaansaamattomuudessasi voi olla kysymys. Toisessa osassa (Tehtäviä, jotka auttavat saamaan aikaan!) on erilaisia näkökulmia ja tehtäviä, joita tekemällä harjoittele aikaansaamista ja samalla oppit saamaan aikaan.

Kurssi löytyy MyCourses -alustalta <https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=19267>

# Tervetuloa Tuumasta toimeen - Ajanhallinnan aakkoset - Mycourses-kurssille

Ajanhallinnan ja kalenterin käytön opettelu kuulostaa tylsältä ja puuduttavalta, ja monesti se laitetaan samaan sarjaan oman arjen budjetin teon kanssa. Miksi käyttää aikaa sellaisen opetteluun? Kuulostaako tutulta: "Osaanhan minä suunnitella, mutta ongelmani on aikaansaaminen!", "Suunnittelen kyllä, mutta aika ei riitä kaikkeen mitä pitäisi tehdä!" Tällä verkkokurssilla pureudutaankin ajanhallinnan avulla noihin kahteen yleiseen ongelmaan: liikaa tekemistä tai vaikeuksia saada aikaan. Ajanhallinta ei ole vain velvollisuuksien hoitoa, vaan sen kautta sinulle tulee näkyväksi se, mihin aikasi oikeasti menee ja miksi. Taustalla on tärkeä, ehkäpä ihmisyden tärkein kysymys: mihin aikasi käytät tällä pallolla kun elämä on rajallista? Kalenteri kertoo paljon siitä, mihin aikasi todellisuudessa menee. Vastaako kalenterin sisältö sitä, mitä arvostat ja mikä on sinulle tärkeää? Viekö se kohti jotain sinulle merkityksellistä? Jos ei, minkä pitäisi muuttua?

## Tämä viiden viikon verkkokurssi tarjoaa mahdollisuuksia:

- tarkastella omaa ajankäyttöäsi osana itsensä johtamisen taitoja
- opetella ajankäytön suunnittelua ja aikataulussa pysymistä
- oppia uusia taitoja ja kerrata jo osaamaasi

## Miten tälle verkkokurssille ilmoittaudutaan?

Lue ohjeet Mycourses-sivulta: <https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=19479>

## Miksi tällä kurssilla on kotitehtäviä?

**Tämän verkkokurssin kesto on noin 12-14 tuntia (n. 3 h viikossa), mutta parhaimman hyödyn saat irti, kun aikataulutat kurssin useammalle eri päivälle.** Tulet saamaan kurssilla kotitehtäviä (palautat ne MyCoursesin kautta, jos olet ilmoittautunut kurssin vetäjälle Sannille). Kotitehtävät voivat aluksi tuntua työläiltä, mutta niiden avulla opiskelijat ovat saaneet konkreettisia muutoksia arkeensa. Pelkästään ajanhallinnasta lukeminen ilman tekoja on sama kuin pännittäisit ravinto-opasta muuttamatta mitään ruokavaliossasi tai juttelisit personal trainerin kanssa säännöllisesti koskaan menemättä varsinaisesti toteuttamaan saamiasi ohjeita salille. Otathan siis aikaa kotitehtäville!

Tämä kurssi voi sopia sinulle, jos...

- Huomaat, että usein väsyvät itsesi tai olet henkisesti kovilla
- Ajatukset itseäsi kohtaan ovat kriittisiä ja arvioivia
- Piiskaat itseäsi yhä kovempiin suorituksiin ja vaadit itseltäsi enemmän kuin keneltäkään muulta
- Olet muuten vain tyytymätön elämääsi tai sinun on vaikea saada yhteyttä tunteisiisi
- Haluat tutkia, mitä itsemyötätunto oikein on

Kun olet ystävällinen itsellesi, voit elää täydesti, pelkäämättä etkä uuvu. Ystävällisyys itseä kohtaan toimii polkuna menestykseen, koska ystävällisyys auttaa sinua suuntautumaan uudelleen kohdatessasi esteitä ja vaikeuksia. Pystyt paremmin kohdata vaikeat tunteesi tai hankalan palautteen ja löydät itsestäsi voimia yrittää uudelleen.

Myötätunto auttaa paremmin kuin kova itsekritiikki, vaikka oletkin ehkä tottunut ajattelemaan, että olemalla ankara itsellesi pääset parhaisiin suorituksiin. Myötätunnon puute saattaa näkyä perfektionismina, omien saavutusten vähättelynä tai vetkutteluna ja näin estää sinua olemasta paras mahdollinen itsesi!

Tämä kurssi koostuu mindfulness-harjoituksista, joiden avulla voimme kehittää hyväksyvää ja myötätuntoista suhtautumista itseemme. Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää tietoa läsnäolosta ja auttaa meitä havainnoimaan ympäristöä sekä omia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia juuri sellaisina kuin ne ovat.

Kurssi löytyy MyCourses -alustalta <https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=19559>

## Kaipaatko työkaluja stressin ja ahdistuksen vähentämiseen?

Mindful Tools for Stress Management –itseopiskelumateriaalin avulla

- olemaan läsnä hetkessä
- havaitsemaan tarkemmin omia ajatuksia, tunteita ja kehon viestejä
- hyväksyvää ja myötätuntoista suhtautumista itseän
- keinoja stressin vähentämiseen

Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää tietoa läsnäolosta ja auttaa meitä havainnoimaan ympäristöä sekä omia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia juuri sellaisina kuin ne ovat. Säännöllinen mindfulness-harjoittelu auttaa vähentämään stressiä ja ahdistusta sekä lisää itsetuntemusta.

Kurssi löytyy MyCourses -alustalta <https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=23144>

MyCourses -alustalta löydät Career Planning –urasuunnittelutehtäviä:

<https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=19069>

MyCourses -alustalta löydät Urasuunnittelu - kohti mielekästä työtä -materiaalia:

<https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=19783>

### **Omat vahvuudet – itseopiskelumateriaalin avulla pääset työstämään omia vahvuuksiasi**

Opiskelussa huomio kääntyy usein siihen, mitä ei vielä osata ja mitä kaikkea pitäisi vielä oppia. Kasvaminen ja kehittyminen ovatkin elämän mittainen prosessi. Toisinaan on kuitenkin hyvä pysähtyä aktiivisesti pohtimaan mitä kaikkea jo osaat, missä olet hyvä. Meillä kaikilla on valtavasti vahvuuksia ja potentiaalia, joskus voi tuntua haastavalta kertoa siitä tai löytää omalle osaamiselle sanoja. Tämän Omat vahvuudet -itseopiskelumateriaalin tehtäviä tehdessä pääset aktiivisesti pohtimaan hyviä puoliasi.

Parhaan hyödyn tehtävistä saat irti tekemällä kaikki kuusi tehtävää, mutta ne toimivat irrallisinkin. Aikaa yhteen tehtävään menee n.15 - 30min., riippuen omasta työskentelytahdistasi.

Kurssi löytyy MyCourses -alustalta

<https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=23480>