

# Starting Point of Wellbeing

[På svenska](#) | [In English](#)

Starting Point of Wellbeing tarjoaa opiskelijoille neuvontaa ja palveluohjausta hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Tule käymään ja tutustumaan YTHS:n, opintopsykologien, opinto-ohjaajien, Aalto-pappien, UniSportin ja AYY:n palveluihin. Starting Point of Wellbeing on auki arkisin klo 9.00-15.00.

Osoite: **Y199c, Otakaari 1**

Mahdollisissa poikkeustapauksissa ilmoitetaan kiinnioloista SPWB:n ovesa olevalla lapulla.

[Anna meille palautetta!](#)

	MA	TI	KE	TO	PE
Aamupäivä 9-11.30	Opinto- ja uraohjauspsykologit	YTHS	UniSport	YTHS	AYY häirintäyhdyshenkilö
Lounas 11.30-12.30	Lounas 11.30-12.30	Lounas 11.30-12.30	Lounas 11.30-12.30	Lounas 11.30-12.30	Lounas 11.30-12.30
Iltapäivä 12.30-15	Opinto- ja uraohjauspsykologit	YTHS	Opinto-ohjaajat	YTHS	Aalto-papit

## Aalto-papit, pe 12.30-15

Opinnot ovat vaativa rasti ja onhan elämässä paljon muutakin kuin opinnot! Aalto-papit tarjoavat sinulle keskusteluapua. Työtä määrittää läsnäolo, kuunteleminen ja ehdoton vaihtelovarmuus. Haluamme tukea opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tule tutustumaan! Saat tietoa keskusteluaikojen varaamisesta, chattipalvelusta, ryhmistä, brunsseista ja muusta toiminnasta, jota [Aalto-papit](#) tarjoavat!

## AYY, pe klo 9-11.30

Aalto-yliopiston ylioppilaskunta [AYY:n häirintäyhdyshenkilöille](#) voi kertoa kohtaamastaan häirinnästä ja epäasiallisesta käytöksestä. Palvelu on luottamuksellinen eikä toimenpiteisiin ryhdytä ilman opiskelijan suostumusta, mutta halutessasi häirintäyhdyshenkilöt auttavat selvittämään tilanteen. Häirintäyhdyshenkilöt neuvovat yksittäisten opiskelijoiden lisäksi myös opiskelijajärjestöjä.

## Opinto- ja uraohjauspsykologit, ma 9-15

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.

## Opinto-ohjaajat ke klo 12.30-15

Kaipaatko tukea sen miettimiseen, oletko oikealla alalla ja mihin haluaisit suunnata? Haluaisitko selkiyttää tavoitteitasi opintojen ja työelämän suhteen? Opinto-ohjaaja auttaa mm. yleisessä opintojen suunnittelussa ja työelämään suuntautumisessa. Opon kanssa voit pohtia esimerkiksi erilaisia opintoihin liittyviä haku- ja valintatilanteita.

## UniSport, ke klo 9-11.30

Tervetuloa [UniSportiin](#)! Liikunta tuo iloa ja energiaa elämään. Mietitkö, miten lisäisit liikuntaa opiskelun ohkeen? Tai kuinka huolehtia riittävästä palautumisesta? Entä miten on liikkuvuutesi laita – tule testaamaan älykepillä. Syksyn 2019 aikana saat vinkkejä näihin asioihin fysioterapeutti Hanna Autiolta, joka työskentelee liikunnanohjaajana ja personal trainerina. [Koko ohjelman näet täältä.](#)

## YTHS, ti 9-15, to 9-15

Painaako mieltäsi joku terveyteen liittyvä asia? [YTHS:n](#) terveydenhoitajan neuvonta, palveluohjaus ja tuen tarpeen arviointi Starting Point of Wellbeing-pisteessä tiistaisin ja torstaisin klo 9-15.

Starting Point of Wellbeing tarjoaa tietoa myös [Nyyti ry:n](#) ja [EMY Ry:n](#) palveluista.