

Opiskelijoiden mielenterveyspäivän ilmainen luento ja työpaja 25.4. | Student's mental health day's free workshop 25.4.

Opiskelijoiden mielenterveyspäivä järjestetään jälleen! Päivää vietetään torstaina 25.4. Tarkoituksena on herättää keskustelua opiskelijoiden mielenterveydestä sekä kutsua kaikki mukaan toimimaan mielen hyvinvoinnin puolesta.

Students' Mental Health Day will be held again! The day will be Thursday 25 April. The goal is to provoke conversations about students' mental health and to invite everyone to support the cause of mental wellbeing.

Tervetuloa Aallon opiskeluhuvinvointihankkeen tarjoamalle luentolle ja työpajaan! Aamun luento järjestetään suomeksi ja iltapäivän työpaja englanniksi. | Warmly welcome to participate to the workshop offered by Aalto study well-being initiative! Afternoon workshop will be held in English.

25.4.2019 LUENTO *(suomeksi, in Finnish)*

10-11.30 Kuormitus ja keskittyminen- Aivoergonomiasta apua stressiin?

Otakaari 1, luentosali U259 "POSTI"

Huomaatko unohtelevasi asioita, kun stressitaso on korkealla? Onko keskittyminen opintoihin silloin vaikeaa? Kiinnostaako sinua, kuinka elvyttää aivot ja saada keskittyminen taas sujumaan?

Luennolla tulet tietoiseksi seuraavista asioista:

- Onko stressi hyvä motivaattori vai keskittymisen tuhoaja?
- Mitä on aivoergonomia ja kuinka saada aivoergonomialla tehoa opiskeluun?
- Kuinka tehostaa palautumista stressistä ja uupumusoireista?

Luennolla käydään läpi stressin ja uupumuksen vaikutuksia tiedonkäsittelyn eri osa-alueisiin, kuten keskittymiseen, työmuistiin ja oppimiseen. Tulet myös tietoiseksi siitä, kuinka voit ottaa aivot opiskelussa paremmin huomioon ja luoda opiskelutapoja, jotka sopivat aivoille paremmin. Lisäksi käymme läpi, miten voit edistää omaa palautumistasi ja lievittää stressiä kehon, aivojen ja mielen osalta.

Luennon pitää psykologi Henna Niiva. **Ilmoittautumiset:** henna.niiva@aalto.fi

25.4.2019 WORKSHOP *(in English)*

13-14.30 Stress-management and daily "active stopping" – mindfulness-based workshop for students

Otakaari 1, lecture hall U259 "POSTI"

In this 1.5 h workshop we are focusing on ways to bring a bit more "space and time" into the hectic study life - one way to relieve daily stress is via mindfulness-based practices. During this events, we will also share thoughts about study stress and finding balance. You don't need have experience of mindfulness beforehand to attend.

Facilitated by Aalto study psychologist Sanni Saarimäki. **Registrations:** sanni.saarimaki@aalto.fi