

Tule mukaan keskustelemaan poikkeustilanteen herättämistä ajatuksista ja tunteista Zoomiin 1.4. klo 14.15-15.45

Koronaviruksen aiheuttama poikkeustilanne on vaikuttanut huomattavasti meidän kaikkien arkeen etäopiskeluun siirtymisen ja sosiaalisten kontaktien rajoittamisen myötä. Tilanne voi nostaa esiin monenlaisia ajatuksia ja tunteita, esimerkiksi huolta, ärtymystä tai halua olla muille avuksi. Haluaisitko päästä jakamaan omia kokemuksiasi ja kuulemaan muiden kokemuksia esimerkiksi näistä teemoista:

- Miten poikkeustilanne on vaikuttanut sinun arkeesi?
- Kuinka etäopiskelu on lähtenyt sujumaan?
- Millaisia ajatuksia poikkeustilanne on sinussa herättänyt?
- Millaisia tunteita tilanteeseen liittyy?
- Miltä sosiaalisten kontaktien välttäminen sinusta tuntuu?

Työpaja koostuu lyhyestä opintopsykologin alustuksesta ja yhteisestä keskustelusta teeman ympärillä.

Työpaja toteutetaan **Zoom-alustaa käyttäen keskiviikkona 1.4. klo 14.15-15.45.**

Zoom-linkki päivittyy tänne hyvissä ajoin ennen työpajan alkua: <https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=26856§ion=1>

Työpajaa ohjaavat Aallon psykologit Minna Nevala, Sanni Saarimäki ja Henna Niiva.

Työpaja on suomenkielinen (myös englanninkielisiä työpajoja on tulossa).