

# AllWell? 2020 Opiskeluhyvinvointikysely | Enkäten om välbefinnande under studierna | Study well-being questionnaire

2. vuoden kandiopiskelija ja 1. vuoden maisteriopiskelija - mitä kuuluu? Vastaathan sinulle lähetettyyn opiskeluhyvinvointikyselyyn. Saat henkilökohtaista palautetta ja autat meitä kehittymään!

Kysely on auki **5.-19.2.2020**. Vastaaminen tehdään nimettömänä.

Kyselyyn vastaajat saavat vastapalautteen, joka kertoo mm.

- kuinka voit hallita stressiä paremmin
- kuinka voit parantaa opiskelutaitojasi
- miten lopetat hankalien asioiden välttelyn
- miksi tunnetaidoilla on merkitystä oppimisen kannalta

Viestimme koulutusohjelmakohtaisista tuloksista ohjelmien johtajille opetuksen kehittämistä varten.

*AllWell?-projekti on osa Aalto-yliopiston strategiaa vuosille 2016-2020.*

*Sen tavoitteena on opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen kehittämällä opintojen ohjausta, opetusta, opiskelijapalveluita ja opiskelutaitoja.*

[AllWell?-opiskeluhyvinvointikysely](#)

Ole yhteydessä: [allwell@aalto.fi](mailto:allwell@aalto.fi)

\*\*\*

Kandidatstuderande på årskurs 2 och magisterstuderande på årskurs 1, hur går det? Svara gärna på enkäten om välbefinnande i studierna som skickas till dig per epost.

Du får personlig respons och hjälper Aalto att utvecklas!

Enkäten är öppen **5.-19.2.2020**. Enkäten besvaras anonymt.

Efter enkäten får du respons som berättar om

- hur du kan hantera stress bättre
- hur du kan förbättra dina studiefärdigheter
- hur du kan sluta med att undvika svåra saker
- varför emotionella färdigheter är av betydelse för lärandet

Vi förmedlar resultaten för de enskilda utbildningsprogrammen till ledarna för programmen.

*AllWell?-projektet är en del av Aalto-universitetets strategi för åren 2016-2020.*

*Målet med projektet är att främja studenternas välbefinnande genom att utveckla studiehandledningen, undervisningen och servicen för studerande samt studenternas studiekompetens.*

[AllWell?-opiskeluhyvinvointikysely](#)

Kontakta oss: [allwell@aalto.fi](mailto:allwell@aalto.fi)

\*\*\*

Dear 2nd year Bachelor's and 1st year Master's students – how are you? Please answer the study wellbeing questionnaire emailed to you. You get personal feedback and help us develop.

The questionnaire will be available online **from 5 Feb. to 19 Feb. 2020**. Your response will remain anonymous.

After replying, you will get personal feedback with ideas on

- how to handle stress in a better way
- how to improve your study skills
- how to stop procrastinating with difficult issues
- how feelings affect study performance

We will communicate the programme level results to the heads of the degree programmes for the development of teaching.

*The AllWell? project is a part of Aalto University's strategy 2016–2020.*

*The goal is to enhance student well-being by advancing the development of teaching, learning services and support for studies and better study skills.*

[AllWell? study well-being questionnaire](#)

Contact us: [allwell@aalto.fi](mailto:allwell@aalto.fi)