

# Tauolta tutkintoon - yhdessä eteenpäin! –ryhmä (suomi /Finnish)

- [Tauolta tutkintoon - yhdessä eteenpäin! –ryhmä opintoihin palaaville opiskelijoille](#)
- [Tillbaka till studierna efter en paus – tillsammans framåt! –grupp Hösten 2021](#)
- [Read more about groups supporting your study skills and wellbeing](#)

## Tauolta tutkintoon - yhdessä eteenpäin! –ryhmä opintoihin palaaville opiskelijoille

- > Olitko edellisen lukuvuoden kokonaan poissa tai kertykö opintopisteitä paljon vähemmän kuin oli tarkoitus?
- > Onko siitä jo pidempi aika, kun tunsit opintojesi olevan hallinnassa?
- > Huomaatko jaksamisen haasteiden tai vaikean elämäntilanteen vieneen "tatsin" opiskelusta?
- > Toivoisitko voivasi palata nyt syksyllä takaisin hyvään opiskelurytmiin?
- > Jännittääkö uusi alku?

Aallon opintopsykologit ja opinto-ohjaaja järjestävät ohjatun etävertaisryhmän **opintoihin palaaville tai viimeisen vuoden aikana hyvin vähän opiskelleille**.

**Miksi?** Hyvään opiskelurytmiin palaaminen tai katkenneiden opintojen jatkaminen voi olla haastavaa ja herättää monenlaisia tunteita. Monesti saatamme tietää, miten meidän **pitäisi** toimia, mutta ajatusten käytäntöön vieminen voi olla helpommin sanottu kuin tehty. Yhdessä oppimalla ja kokemuksilla jakamalla voimme ottaa pieniä askelia kohti sujuvampaa opiskelutarkeaa. Kun opinnot etenevät, stressitasot laskevat ja löydämme energiaa asioille, jotka ovat meille kaikista tärkeimpiä.

**Mitä?** Ryhmässä tarkastellaan opintojen etenemistä tukevia elementtejä, kuten ajanhallintaa, aikaansaamista ja opiskelumotivaatiota. Tapaamisilla jaetaan myös opiskeluun liittyviä fiiliksiä sekä pysähdytään etsimään omia voimavaroja ja polttoainetta syksyn opintoihin. Osallistumisesta ei saa opintopisteitä.

**Kesto?** Ryhmään sisältyy seitsemän viikoittaista tapaamista Zoom-alustalla. **Tapaamiset ovat tiistaisin 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., 2.11 ja 9.11. klo 14:30-16:30.**

Ryhmätapaamisten välillä on mahdollisesti opintoja tukevia kotitehtäviä. Ryhmäläisten tarpeiden mukaan yhdellä tapaamisesta voidaan järjestää tutustumiskierros kampukselle, jolloin kyseinen tapaaminen toteutetaan paikan päällä Otaniemessä.

**Kuka ohjaa?** Ryhmän ohjaavat Aallon psykologit Sanni Saarimäki ([sanni.saarimaki@aalto.fi](mailto:sanni.saarimaki@aalto.fi)) ja Alli Mattila ([alli.mattila@aalto.fi](mailto:alli.mattila@aalto.fi)), sekä opinto-ohjaaja Marja Lehto ([marja.lehto@aalto.fi](mailto:marja.lehto@aalto.fi)).

**Ilmoittautuminen?** Webropolin kautta: <https://link.webropolsurveys.com/S/5E02BDC7B58D07BF> (Ilmoittautumisen yhteydessä on muutamia ennakkokysymyksiä, joihin vastaaminen vie noin. 10 min). Ilmoittautuu viimeistään 19.9.2021 klo 16.00 mennessä.

Ryhmään otetaan max. 12 Aallon opiskelijaa.

Osallistujat haastatellaan puhelimitse toiveiden ja tarpeiden kartoittamiseksi. Ohjaamme tarvittaessa avun pariin, mikäli tarvitset neuvoja opintojen jatkamiseen/palaamiseen liittyvissä yliopistotason käytännön kysymyksissä.

Lisätietoja kaikista hyvinvointitoimijoiden järjestämistä ryhmistä Aallossa: <https://into.aalto.fi/pages/viewpage.action?pageId=328008>

## Tillbaka till studierna efter en paus – tillsammans framåt! – grupp Hösten 2021

Denna grupp ordnas på finska. För att se det svenskspråkiga kursutbudet följ denna länk: [Grupper och verkstäder](#)

- > *Var du frånvarande hela förra läsåret eller gjorde du mindre med framsteg i dina studier än väntat?*
- > *Känns det som att det är länge sedan du kände att studierna var under kontroll?*
- > *Har du svårt att studera på grund av en svår livssituation eller problem med ork?*
- > *Önskar du att du kunde komma tillbaka till en god studieritm nästa höst?*
- > *Är du nervös för en ny start?*

Aaltos studiepsykologer och studiehandelaren ordnar en ledd grupp på distans för studerande som återvänder till studierna eller som har studerat mycket lite under det gångna året.

**Vad?** I gruppen granskar vi faktorer som stöder studiframgång, som t.ex. tidshantering och studiemotivation.

Under träffarna delar vi också känslor relaterade till studierna och letar efter resurser samt bränsle inför höstens studier. Deltagandet ger inte studiepoäng.

Mera information om gruppen och anmälan hittar du här (på finska): [Ryhmät, työpajat ja verkkomateriaalit](#)

## Read more about groups supporting your study skills and wellbeing

This upcoming group is in **Finnish**. However, if you are looking for English-speaking groups supporting your study skills and wellbeing, see page [Courses and workshops for students](#).