

Virtausta viivästyneeseen opinnäytetyöhön–ryhmä syksyllä 2021

English: Upcoming workshop is in Finnish. For finding workshops to support your wellbeing and study-skills in English, see [Courses and workshops for students](#).

- [Virtausta viivästyneeseen opinnäytetyöhön–ryhmä syksyllä 2021](#)
- [Tillbaka till studierna efter en paus – tillsammans framåt! –grupp Hösten 2021 \(finska\)](#)

Virtausta viivästyneeseen opinnäytetyöhön–ryhmä syksyllä 2021

> *Onkoopinnäytetyösi (gradu/diplomityö) viivästynyt?*

> *Tuntuuko työhön tarttuminen kirjoittamisen aloittaminen vaikealta?*

> *Onko etäopiskelu tehnyt itsenäisen opinnäytetyöntöystämisen aiempaakin hankalammaksi?*

> *Onko motivaatiosi opinnäytetyön edistämiseen hukassa?*

> *Aiheuttaako opinnäytetyön ajattelu ahdistusta, epävarmuutta tai epäonnistumisen pelkoa?*

Jos kysymyksissä kuvatut ongelmat ovat sinulle tuttuja omangradusi tai diplomityöstyöstämisessä, ilmoittaudu mukaan Aallon opintopsykologien opinnäytetyöryhmään. Perehdy meryhmän aikatauleisiin opinnäytetyön edistämistä hidastaviin esteisiin ja etsimme yhdessä keinoja aikaansaamisen ja motivaation tukemiseen.

Mitä? Aallon opintopsykologit järjestävyys-marraskuussa ryhmän (Zoomia hyödyntäen), jossa mietimme yhdessä opinnäytetyöntönteon haasteita ja hyvän opinnäytetyön olemusta sekä etsimme uusia näkökulmia erilaisten opinnäytetyön ongelmakohtien ylittämiseen. Tapaamisten teemoina ovat mm. opinnäytetyöprosessi, aikaansaaminen ja kirjoittaminen, motivaation tukeminen ja opinnäytetyön tekoon liittyvät tunteet. Ryhmätapaamiset sisältävät harjoituksia, yhteistä keskustelua sekä oman opinnäytetyön itsenäistä työstämistä.

Ryhmään osallistumisesta ei saa opintopisteitä.

Kesto? Ryhmään sisältyy seitsemän tapaamista Zoom-alustalla. Ryhmän kesto on yhteensä seitsemän viikkoa. Huom! Tapaamiset ovat eri pituisia. Joka toinen viikko (yhteensä 4 tapaamista) tapaamiset ovat 120 minuutin pituisia ja sisältävät harjoituksia, ryhmäkeskustelua sekä oman opinnäytetyön itsenäistä työstämistä. Näiden tapaamisten välissä, joka toinen viikko, tapaamme 60 minuutin ajan, jolloin ohjelmassa on pelkästään oman opinnäytetyön itsenäinen työstäminen.

21.9. klo 14:00-16:00: Kurssin esittely ja opinnäytetyöprosessin pohdintaa

28.9. klo 14:00-15:00: Työstämistapaaminen

5.10. klo 14:00-16:00: Aikaansaaminen ja kirjoittaminen

12.10. klo 14:00-15:00: Työstämistapaaminen

19.10. klo 14:00-16:00: Prokrastinaatio ja kirjoitusjumit

26.10. klo 14:00-15:00: Työstämistapaaminen

2.11. klo 14:00-16:00: Motivaatio ja tunteet opinnäytetyön teossa

Kuka ohjaa? Ryhmän ohjaavat Aallon psykologit Maria Törnroos ja Henna Niiva.

Ilmoittautuminen? Webropolinkautta: <https://link.webpolsurveys.com/S/08A3F3170068DA89>

Ilmoittautumisen yhteydessä on muutamia ennakkokysymyksiä, joihin vastaaminen vie noin 5 min. Ilmoittauduthan 17.9. klo 16.00 mennessä.

Ryhmään otetaan max. 15 Aallon opiskelijaa.

Lue lisää muista syksyllä 2021 järjestettävistä [ryhmistä Into-sivuilta](#).

Tillbaka till studierna efter en paus – tillsammans framåt! – grupp Hösten 2021 (finska)

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

> *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 studierytme nästa höst?*

> *Är du nervös för en ny start?*

Aaltos studiepsykologer och studiehandlaren 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 studieframgång, 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 \(på finska\)](#).