

Ryhmätarjonta 2023-2024, yhteiset ohjauspalvelut

Hyvinvointi- ja opiskelutaidot

Periodi 1

Opiskelijan kompassin luento + työpajat
Tiistaisin 5.9.-10.10. klo 14-16, etänä

**Riittämättömyyden tunteista
itsemyötätunnon äärelle**
18.9. klo 12-13.30 etänä

**Luento opiskelutaidoista: tekstien oppi-
minen ja tenttiin valmistautuminen**
3.10. klo 14-16 (keskusta)

Gradutuspaja
Joka tiistai 3.10.-28.11. klo 9-11.30, keskusta

Kalenterit kuntoon!
9.10. klo 14-16 etänä

Puhutaan suomea! –keskusteluklubi
Joka toinen viikko alkaen 31.8., kiertäen
keskusta ja Hervanta

Get Stuff Done –opiskelupaja
Viikosta 36 alkaen viikoittain etänä

Mielenterveyden ensiapu1 –kurssi, keskusta

Opinnäyterupeama (pilotti),
Joka toinen viikonloppu alkaen 15.-17.9.

Periodi 2

Tosi minä –treeni
Perjantaisin 3.-24.11. klo 12.30-14.30 keskusta

**Luento opiskelutaidoista:
oppimisen strategiat ja opiskelutaidot**
7.11. klo 14-16 Hervanta

Stressaako liikaa?
9.11. klo 14-16 Hervanta ja
16.11. klo 14-16 keskusta

Keskittymisen keinot
16.11. klo 14.15-16 keskusta

**VENE-ryhmä: Vertaisryhmä neuromoninai-
sille opiskelijoille**
Vuoroviikoin alkaen 1.11.
keskiviikkoisin klo 14-16 Hervanta
torstaisin klo 14-16 keskusta

Puhutaan suomea! –keskusteluklubi
Joka toinen viikko alkaen 26.10.
kiertäen keskusta / Hervanta

Get Stuff Done –opiskelupaja
Viikoittain etänä

Mielenterveyden ensiapu1 –kurssi, keskusta

Oopinäyterupeama (pilotti)
Joka toinen viikonloppu alkaen 15.-17.9.

Periodi 3

Opiskelijan kompassin luento + työpajat
Joka maanantai 8.1.-12.2. klo 14-16 etänä

Keskittymisen keinot
31.1. klo 14.15-16 Hervanta

**Luento opiskelutaidoista: tekstien oppi-
minen ja tenttiin valmistautuminen**
6.2. klo 14-16 Hervanta

Kalenterit kuntoon!
13.2. klo 14-16 etänä

Motivaatiota etsimässä
15.2. klo 13 Hervanta

**VENE-ryhmä: Vertaisryhmä neuromoninai-
sille opiskelijoille**
Vuoroviikoin alkaen 10.1.
keskiviikkoisin klo 14-16 Hervanta
torstaisin klo 14-16 keskusta

Puhutaan suomea! –keskusteluklubi
Joka toinen viikko alkaen 11.1.
kiertäen keskusta/Hervanta

Get Stuff Done –opiskelupaja
Viikoittain etänä

Mielenterveyden ensiapu1 –kurssi, etänä

Periodi 4

Gradutuspaja
Joka tiistai 5.3.-23.4. klo 9-11.30 keskusta

**Luento opiskelutaidoista:
oppimisen strategiat ja opiskelutaidot**
2.4. klo 14-16 keskusta

Myötätuntomentorointi
6 tapaamiskertaa, viikoittain keskusta/etänä

Tule toimeen itsekritiikin kanssa
Huhtikuussa etänä

Palaudu luonnossa –työpaja
Toukokuussa Sorsapuistossa

**VENE-ryhmä: Vertaisryhmä neuromoninai-
sille opiskelijoille**
Vuoroviikoin alkaen 6.3.
keskiviikkoisin klo 14-16 Hervanta
torstaisin klo 14-16 keskusta

Puhutaan suomea! –keskusteluklubi
Joka toinen viikko alkaen 7.3.
kiertäen keskusta/Hervanta

Get Stuff Done –opiskelupaja
Viikoittain etänä

Mielenterveyden ensiapu1 –kurssi, keskusta



Muutokset mahdollisia. Tarkista mahdollinen
ilmoittautuminen ja ryhmien lisätiedot
kuvauksineen [Intran Hyvinvointikalenterista!](#)

Ryhmätarjonta 2023-2024, yhteiset ohjauspalvelut

Urasuunnittelu

Periodi 1

Työelämän mahdollisuudet
mietinnässä

26.9., 3.10., 10.10. klo 10-11.30 etänä

Periodi 2

- Työhaun luentosarja: valmistaudu kesätyön ja harjoittelupaikan hakuun!
- 31.10. ko 16 etänä

- Työhaun luentosarja: osaaminen esiin kesätyön ja harjoittelupaikan haussa,
- hakemus ja cv
- 14.11. klo 16 etänä

- Cv-taitopaja
- 28.11. Hervanta
- 30.11. keskusta

Periodi 3

- Työhaun luentosarja: työhaastattelu
- 20.2. klo 16 etänä

- Cv-taitopaja
- keskusta ja Hervanta

Periodi 4

- Työelämän mahdollisuudet mietinnässä,
- lähitoteutus

- Opintosuunnistus
- keskusta ja Hervanta



Muutokset mahdollisia. Tarkista mahdollinen ilmoittautuminen ja ryhmien lisätiedot kuvauksineen [Intran Hyvinvointikalenterista!](#)