

# Opiskelijan ohjaus Tampereen yliopistossa: opiskelun, urasuunnittelun ja hyvinvoinnin tuki



tuni.fi/ohjauspalvelut

## 1 TIEDEKUNNAT: Opiskelu ja opinnot

Opiskelujen aikana voi tulla eteen monenlaisia opiskelun käytäntöihin, suunnitteluun, itse opiskelemiseen ja hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä. Ohjauksen pääpaino on tutkinto-ohjelmissa ja tiedekunnissa annettavassa yksilö- ja ryhmämuotoisessa ohjauksessa. Tiedekunnissa tukea ja ohjausta tarjoavat muun muassa:

**Tukimateriaalit:**  
[Opetussuunnitelma & HOPS](#),  
[Sisu-ohjeet](#),  
[Yhteystiedot](#)

**Opiskelijatuutorit:**  
opintojen alku  
**Opintoneuvojat:**  
mm. Sisu-kysymykset

**Koulutusasiantuntijat:**  
omat opinnot & suunnittelu / ajoitus, HOPS, SISU, tutkintorakenne, hyväksiluvut, harjoitteluun ja valmistumiseen liittyvät kysymykset ym.

**Opettajatuutorit:**  
oma ala, ura- ja opintopohdinta, oppimisen ohjaus ja asiantuntijaksi kasvu ym.

**Opettajat:**  
oppimisen ohjaus, kurssiin liittyvät tavoitteet, opiskelukäytännöt ja arviointi sekä opinnäytteen ohjaus ym.

**Asiantuntijat, kv-liikkuvuus:**  
kansainvälistyminen / vaihto opintojen aikana  
  
Apua saat myös muulta tiedekunnan väeltä.

## 2 YHTEISET OHJAUSPALVELUT: Hyvinvoinnin, urasuunnittelun ja opiskelutaitojen täydentävä tuki sekä yksilölliset opiskelujärjestelyt

Tiedekuntakohtaisen ohjauksen lisäksi voit hyödyntää yhteisiä ohjauspalveluita riippumatta siitä, missä tutkinto-ohjelmassa opiskelet. Yhteiset ohjauspalvelut tarjoavat täydentävää tukea ja ohjausta tiedekunnissa annettavalle ohjaukselle, kun haluat esimerkiksi tukea tilanteesi jäsentämiseen tai jonkun tietyn teeman/pulman tarkasteluun.

### Itseopiskelu- ja tukimateriaalit

- [Opiskelijan kompassi](#), hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma, TAU.PSY.000
- [Opiskelutaitojen tukimateriaalit ja Moodle](#)
- [Urasuunnittelun Moodle & Job-Teaser](#) (työ-/harjoittelupaikat)
- [Vapaasti valittavien opintojen tietopankki](#)

### Matalan kynnyksen ohjaus ja tuki, Navigaattori

- Ilman ajanvarausta [tuni.fi/navigaattori](https://tuni.fi/navigaattori), Instagram: [@navigaattori\\_tampereuni](https://www.instagram.com/navigaattori_tampereuni)
- Verkossa Chat, Jodel
  - [Kampuspäivystykset](#)  
Tukipalveluiden vaihtuvat päivystykset
  - [Opojen päivystykset](#)

### Ryhmät

- [Hyvinvointikalenteri](#)  
ryhmämuotoinen toiminta koottuna
- [Vertaistuki](#)  
hyvinvoinnin, opiskelun ja vapaa-ajan teemat

### Yksilöohjaus

- Ajanvarauksella [tuni.fi/ohjauspalvelut](https://tuni.fi/ohjauspalvelut)
- Opinto-ohjaajat / Hyvinvointi
  - Uraohjaajat / Urasuunnittelu
  - Opintopsykologit / Opiskelutaidot
  - Yksilöllisiä järjestelyitä tekevät asiantuntijat / Yksilölliset opiskelujärjestelyt



## 3 Muu Tampereen yliopiston ja eri sidosryhmien tarjoama tuki:

- Huomaathan tarvittaessa hyödyntää muutakin Tampereen yliopistoyhteisön ja eri sidosryhmien tarjoamaa tukea: [Opintotoimiston](#), [It-Helpdeskin](#), [oppilaitospastorin](#), [kielikeskuksen](#), [kansainvälisen liikkuvuuden palveluiden](#), [kirjaston](#), [SportUnin liikuntaneuvonnan](#), [TREYn](#), [YTHS:n](#), [Treen](#) ja [HUBSin](#) palveluja ym.
- Katso lisää [Usein kysyttyä ohjauksesta ja hyvinvoinnista](#) -sivulta ja Opiskelijan käsikirjasta [tuni.fi/ohjauspalvelut/](https://tuni.fi/ohjauspalvelut/)!

Älä jää yksin,  
sinulle on tarjolla tukea!