

Ryhmätarjotin 2024–25, yhteiset ohjauspalvelut

Hyvinvointi ja opiskelutaidot

Periodi 1

Orientaatio: palvelumessut

Ti 20.8. klo 10–15, Hervanta
Ke 21.8. klo 10–15, keskusta

Yksilölliset opintojärjestelyt -info

Ma 26.8. klo 11–12, keskusta
Ti 27.8. klo 11–12, Hervanta

NOOA-aloitusinfotilaisuudet neuromoniniaisille

Ti 27.8. klo 14.00–16.00, keskusta
To 29.8. klo 14.00–16.00, Hervanta
Tilaisuudet pidetään suomeksi mutta kysymyksiä voi esittää myös englannin kielellä.

Opiskelijan kompassi: Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot –opintopakso (1 op): Psykologisen joustavuuden taidot opiskelun tukena

Kurssin kesto 26.8.–13.10.
Alkuluento ke 28.8. klo 14.15–15.00, etänä

Opinnäyterupeama

Syys-joulukuussa noin joka toinen viikonloppu, Hervanta

Riittämättömyyden tunteista itsemyötätunnon äärelle

Ma 16.9. klo 12–14, etänä

Opiskelijan tosi minä -treeni, 2 ryhmää

Ma 23.9.–pe 1.11., ryhmä I maanantaisin klo 13–15, ryhmä II tiistaisin klo 13–15, keskusta

101 Tapaa Opiskella

Ma 30.9. klo 12–14, Hervanta

Kalenterit kuntoon!

Ma 7.10. klo 14–16, etänä

Lukiviikon vertaistapahtuma

Ti 8.10. klo 14.15–15.45 keskusta

Get Stuff Done -työpajat

Alkaen viikosta 36, etänä

Puhutaan suomea! -keskusteluklubi

Joka toinen viikko Hervannassa ja joka toinen keskustassa. Alkaen viikosta 38 keskustassa.

JOLLA

aika ja paikka tarkentuvat

Periodi 2

Opinnäyterupeama

Syys-joulukuussa noin joka toinen viikonloppu, Hervanta

Opiskelijan tosi minä -treeni, 2 ryhmää

Ma 23.9.–pe 1.11., ryhmä I maanantaisin klo 13–15, ryhmä II tiistaisin klo 13–15, keskusta

Opiskelijan kompassi: Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot –opintopakso (1 op): Psykologisen joustavuuden taidot opiskelun tukena

Kurssin kesto 21.10.–8.12.
Alkuluento ke 21.10. klo 14.15–15.00, etänä

Gradutus-työpaja

Tiistaisin 22.10.–10.12. klo 9.00–11.30, keskusta

VENE-ryhmä: vertaisryhmä neuromoniniaisille opiskelijoille

Ke 23.10., 6.11. ja 20.11. klo 14.00–16.00, Hervanta
To 31.10., 14.11. ja 28.11. klo 14.00–16.00, keskusta

Keskittymisen keinot -luento ja työpaja

To 24.10. klo 14.15–15.00 luento, keskusta
To 24.10. klo 15.05–15.45 keskustelu ja työpaja, keskusta

Stressaako liikaa? -etäluento ja lähivertaistyöpaja

Ma 4.11. klo 14–15, luento etänä
Ma 4.11. klo 15–16, työpaja Hervannassa

Tule toimeen itsekritiikin kanssa

Ke 13.11. klo 13.15–15.45, etänä

Tekstien oppiminen ja tenttiin valmistautuminen

Ma 25.11. klo 12–14, keskusta

Get Stuff Done -työpajat

Viikottain, etänä

Puhutaan suomea! -keskusteluklubi

Joka toinen viikko Hervannassa ja joka toinen keskustassa.



Periodi 3

NOOA-aloitusinfotilaisuudet neuromoniniaisille

Ti 7.1. klo 14.00–16.00 keskusta
To 9.1. klo 14.00–16.00 Hervanta
Tilaisuudet pidetään suomeksi mutta kysymyksiä voi esittää myös englannin kielellä

Opiskelijan kompassi: Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot –opintopakso (1 op): Psykologisen joustavuuden taidot opiskelun tukena

Kurssin kesto 7.1.–23.2.
Alkuluento ke 8.1. klo 14.15–15.00, etänä

Yksilölliset opintojärjestelyt -info

Pe 10.1. klo 11–11.30, etänä

VENE-ryhmä: vertaisryhmä neuromoniniaisille opiskelijoille

Ke 15.1., 29.1. ja 19.2. klo 14.00–16.00, Hervanta
To 23.1., 6.2. ja 20.2. klo 14.00–16.00, keskusta

101 Tapaa Opiskella

Ti 4.2. klo 14–16, keskusta

Kalenterit kuntoon!

Ti 11.2. klo 14–16, etänä

Motivaatiota etsimässä

Ke 19.2. klo 14–16 Hervanta

Get Stuff Done -työpajat

Alkaen viikosta 2, etänä

Puhutaan suomea! -keskusteluklubi

Joka toinen viikko Hervannassa ja joka toinen keskustassa. Alkaen viikosta 4 keskustassa.

Opiskelijan tosi minä -treeni, 2 ryhmää

Viikot 4–8, keskusta

Periodi 4

Gradutuspaja

Ti aamut, maaliskuuhuhtikuu

Opiskelijan kompassi: Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot –opintopakso (1 op): Psykologisen joustavuuden taidot opiskelun tukena

Kurssin kesto 3.3.–27.4.
Alkuluento ke 3.3. klo 14.15–15.00, etänä

VENE-ryhmä: vertaisryhmä neuromoniniaisille opiskelijoille

Ke 12.3., 2.4., 16.4. ja 7.5. klo 14.00–16.00, Hervanta
To 20.3., 10.4., 24.4. ja 8.5. klo 14.00–16.00, keskusta

Opintosuunnistus

Ti 25.3. *kellonaika tarkentuu*, keskusta
Ke 26.3. *kellonaika tarkentuu*, Hervanta

Tekstien oppiminen ja tenttiin valmistautuminen

Ti 1.4. klo 14–16, Hervanta

Tule toimeen itsekritiikin kanssa

Ke 23.4. klo 13.15–15.45, etänä

Palaudu luonnosta -työpaja

Ma 5.5. klo 12.30–15.30, Kaupin metsä
Ma 19.5. klo 12.30–15.30, Kaupin metsä

Myötätuntomentorointi

6 tapaamiskertaa viikottain

Get Stuff Done -työpajat

Viikottain, etänä

Puhutaan suomea! -keskusteluklubi

Joka toinen viikko Hervannassa ja joka toinen keskustassa.

Huomaathan, että muutokset ovat mahdollisia. Ajankohtaiset tiedot Hyvinvointikalenteri-sivulta.

Ryhmätarjotin 2024–25, yhteiset ohjauspalvelut

Työelämä ja urasuunnittelu

Periodi 1

Työelämän mahdollisuudet mietinnässä

Ma 23.9. klo 13.15–15.00, etänä

Ma 30.9. klo 13.15–15.00, etänä

Ma 7.10. klo 13.15–15.00, etänä

Periodi 2

Väylänavaaja

Ma 28.10. klo 14.00–16.00, keskusta

Työhaun luentosarja: Valmistaudu kesätyön ja harjoittelupaikan hakuun!

Ti 12.11. klo 16.00–17.00, etänä

Työhaun luentosarja: Osaaminen esiin kesätyön ja harjoittelupaikan haussa, hakemus ja CV

Ti 19.11. klo 16.00–17.00, etänä

Työhaun luentosarja: Työhaastattelu tulossa – miten valmistaudun?

Ti 26.11. klo 16.00–17.00, etänä

Yrityspäivien teemaviikko

Marraskuussa, keskusta ja Hervanta

Periodi 3

Keskustelullinen CV-taitopaja opiskelijoille

Ma 20.1. klo 14.15–15.45, Hervanta

Ke 22.1. klo 14.15–15.45, keskusta

Kohti onnistunutta työhaastattelua -urapaja

Ma 27.1. klo 14.15–15.45, Hervanta

Ke 29.1. klo 14.15–15.45, keskusta

Jäänmurtaja

Ma 10.2. klo 14.00–16.00, keskusta

Yrityspäivät

Ajankohta tarkentuu, keskusta ja Hervanta

Periodi 4

Työelämän mahdollisuudet mietinnässä

Ma 10.3. *kellonaika tarkentuu*, keskusta

Ma 17.3. *kellonaika tarkentuu*, keskusta

Ma 24.3. *kellonaika tarkentuu*, keskusta



Huomaathan, että muutokset ovat mahdollisia. Ajankohtaiset tiedot Hyvinvointikalenteri-sivulta.