

Periodi 1

-  **Opiskelijan kompassi: Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot –opintojakso (1 op):** Psykologisen joustavuuden taidot opiskelun tukena
Kurssin kesto 25.8.–12.10.
Alkuluento ke 27.8. klo 14.15–15, etänä
-  **Riittämättömyyden tunteista itsemyötätunnon äärelle**
Ma 15.9. klo 12–14, etänä

Periodi 2

-  **Hyvinvointiviikko viikko 43**
-  **Opiskelijan kompassi: Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot –opintojakso (1 op):** Psykologisen joustavuuden taidot opiskelun tukena
Opintojakson kesto 20.10.–7.12.
Alkuluento ma 20.10. klo 14.15–15.00, etänä
-  **Palaudu luonnossa**
Ti 21.10. klo 12–15, keskusta
-  **Tunnetaidot opiskelussa**
Ti 28.10. klo 12.15–15.30, keskusta
-  **Stressaako liikaa?**
Ma 3.11. klo 14.15–15.45, etänä
-  **Opiskelijan tosi minä -treeni, 2 ryhmää 5.11.–26.11. (4 kertaa)**
Ryhmä I ke klo 13–15
Ryhmä II tarkentuu (ti/to) klo 13–15, keskusta
-  **Tule toimeen itsekritiikin kanssa**
Ke 3.12. klo 13.15–15.45, etänä

Periodi 3

-  **Opiskelijan kompassi: Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot –opintojakso (1 op):** Psykologisen joustavuuden taidot opiskelun tukena
Opintojakson kesto 5.1.–22.2.
Alkuluento ke 7.1. klo 14.15–15.00, etänä
-  **Stressaako liikaa?**
Ma 26.1. klo 14.15–15.45, etänä
-  **Tunnetaidot opiskelussa**
Ti 3.2. klo 12.15–15.30, keskusta
-  **Tule toimeen itsekritiikin kanssa**
Ke 11.2. klo 13.15–15.45, etänä
-  **Mielenterveys elämäntaitona – Mielenterveyden ensiapu 1 -kurssi (YTHS toteuttaa)**
Aikataulu ja paikka tarkentuvat

Periodi 4

-  **Opiskelijan kompassi: Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot –opintojakso (1 op):** Psykologisen joustavuuden taidot opiskelun tukena
Opintojakson kesto 2.3.–26.4.
Alkuluento ma 2.3. klo 14.15–15.00, etänä
-  **Opiskelijan tosi minä -treeni, 2 ryhmää**
Yksilökäynnit viikot 13–14, ryhmätapaamiset viikot 15–18, keskusta



Yhdessä



Asiantuntijan vinkit



Info



Muutokset mahdollisia!
Tarkista viimeisin tieto opiskelijan oppaasta.



opiskelijanopas.tuni.fi