



Maksuton
verkko-
kurssi



Kenelle?

Opiskelijoille, jotka haluavat uusia ideoita ja näkökulmia opiskeluun, tapoihinsa opiskella ja tukea jaksamiseen.

Verkkokurssi

Ajankohta:

Kurssi avautuu 13.10 klo 10. Se on ikivihreä eli voit tulla mukana milloin tahansa.

Paikka: Ihan mikä paikka vaan sinulle parhaiten sopii, kunhan nettiyhteys toimii.

Kellonaika: Sinä päätät! Voit käydä kurssia omaan tahtiisi.

Kurssille mahtuu:

Vaikka kuinka monta!

Ilmoittaudu mukaan:

Ihan milloin vaan haluat. Kun ilmoittaudut, saat heti koodin sähköpostiisi ja pääset sillä mukaan kurssille.

Chatit:

Kurssiin liittyy chat-keskustelu kerran viikossa loka-marraskuussa. Pääset juttelemaan vaikka nimettömänä toisten, samoja asioita pohtivien opiskelijoiden kanssa.

Ti 20.10. klo 18 - 20
Huolettaako opinnot?

Ti 27.10. klo 18 - 20
Arjesta voimaa

Ti 3.11. klo 18 - 20
Aloittamisen vaikeus

Ti 10.11. klo 18 - 20
Miten käsittelen stressiä?

To 19.11. klo 18 - 20
Selviytymiskeinoni?

Chateissa mukana aina Mielen-terveyden keskusliiton ammattilainen ja vertaisohjaaja.

Chatit löydät täältä:

www.hyvakysymys.fi
(Hae: Vastavirrasta myötävirtaan)

Ilmoittaudu mukaan:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)

Vastavirrasta myötävirtaan

Tuntuuko, että opinnot eivät etene ollenkaan? Kuin vastavirtaan yrittäisi uida joessa? Mikään ei oikein nappaa, motivaatio on kateissa? Tai jaksamisesi on koetuksella, kun piiskaat itseäsi koko ajan parempiin suorituksiin ja kovempiin tavoitteisiin? Entä miten mielenterveysongelmat koettelevat jaksamista?

Verkkokurssilla käsitellään opiskelua ja opiskelijaelämää monipuolisesti. Pääset tarkastelemaan omaa opiskelumotivaatiotasi, tavoitteiden asettamista sekä itseen kohdistuvien odotusten kohtuullistamista. Mistä ne odotukset ylipäättään tulevat?

Lisäksi pohditaan opintoihin liittyviä pelkoja ja unelmia. Olenko ainoa, jolla on pelkoja vai onko niitä muillakin? Käsittelemme myös jaksamista niin opinnoissa kuin arjessa sekä keinoja oman hyvinvoinnin edistämiseen. Entä millaisia keinoja toisilla opiskelijoilla on ollut käsitellä stressiä?

Kurssilla nostetaan myös esille vähän puhuttuja teemoja ja tarinoita siitä, millaista opiskelu on silloin, kun samanaikaisesti kokee mielenterveysongelmia.

Aiheita käsitellään muun muassa videoiden, podcastien, tekstien, kuvien ja tarinoiden muodossa. Kurssi on rakennettu ja kehitetty yhdessä opiskelijoiden kanssa, ja kurssilla pääset jokaisen teeman kohdalla tutustumaan toisten opiskelijoiden kokemuksiin ja tarinoihin

Kokemustiedon rinnalla tutustutaan opiskelua tukeviin taitoihin, ja tarjotaan keinoja näiden taitojen harjoitteluun. Opit hyödyntämään vahvuuksiasi paremmin ja ennaltaehkäisemään vaikeuksien kasaantumista.

Lisäksi kurssilla on mahdollisuus jakaa omia kokemuksia muiden opiskelijoiden kanssa viikoittaisessa chatissa.

Huom!

Vaikka kurssilla onkin tehtäviä ja harjoituksia, tämä kurssi ei ole suoritus muiden joukossa, vaan voit käydä sitä haluamallasi tavalla, haluamassasi tahdissa.



Mielenterveyden
keskusliitto

