

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. Opi hyödyntämään vahvuksiasi paremmin ja ennaltaehkäisemään vaikeuksien kasaantumista.

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

Kenelle?

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

Verkossa

Ajankohta: Kurssi on ikivihreä eli voit tulla mukana milloin tahansa, vaikka heti.

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.

Kurssi löytyy: www.hyvakysymys.fi (Vastavirrasta myötävirtaan)

Keskustelu chatissä: Kurssilaisten on mahdollista keskustella "Mitä mielen päällä"-chatissä monista mieltä askarruttavista aiheista kerran kuussa.

Chat: <https://tukinet.net/teemat/mita-mielen-paalla/>

Ohjaajat chatissä: Mielenterveyden keskusliiton ammattilaiset ja vertaisohjaajat

Lue lisää: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (Hae: kurssin nimellä)

