

Maksuton  
verkkokurssi

# Vastavirrasta myötävirtaan

Tuntuuko, että opinnot vaan jumittavat, eikä mikään etene? Kuin vastavirtaan yrittäisi uida joessa? Mikään ei oikein nappaa ja motivaatio on kateissa? Vaikea jaksaa opintostressiä, kun vielä mielenterveysongelmat ovat osa arkea?

**K**urssilla pohditaan unelmia ja pelkoja, ylisuorittamisen ja liikojen vaatimusten kuormitusta, opintostressiä, motivaatiota, järkäleiltä tuntuvien asioiden pilkkomista pienemmäksi sekä opintojen ja muun arjen kanssa tasapainoilua. Millaisia keinoja toisilla opiskelijoilla on ollut käsitellä stressiä? Miten muut ovat päässeet jumitilanteesta eteenpäin?

Aiheita käsitellään videoiden, podcastien, tekstien, kuvien ja tarinoiden muodossa. Lisäksi kurssilla on tehtäviä, joiden avulla voit pohtia jakson aihetta ja harjoitella taitoja, jotka auttavat opinnoissa ja jaksamisessa.

Kurssia on ollut mukana suunnittelemassa ja sisältöä tuottamassa iso joukko opiskelijoita, joille opintojumi on todella tuttu aihe ihan omakohtaisesti.

Osallistua voi omaan tahtiin, itseopiskellen, yöllä tai päivällä – mikä vaan sinulle parhaiten sopii.

## Kenelle?

Opiskelijoille, jotka haluavat uusia näkökulmia opiskeluun ja tukea jaksamiseen.

## Verkossa

### Jaksot:

- Mitä pelkään, mistä unelmoin?
- Arjesta voimaa
- Miten opinnoissa eteenpäin?
- Mikä riittäisi?
- Miten jaksan jatkossakin?

**Paikka:** [www.hyvakysymys.fi](http://www.hyvakysymys.fi)

**Ajankohta:** Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

**Kellonajat:** Sinä päätät!

**Tapa:** Itseopiskellen

**Ilmoittaudu mukaan:** Milloin vaan haluat. Kun ilmoittaudut, saat kurssikoodin sähköpostiisi ja pääset mukaan.

**Huom!** Tämä kurssi ei ole suoritus muiden joukossa! Tehtäviä ja harjoituksia voit kokeilla, jos siltä tuntuu, ja voit edetä ihan omaan tahtiin.

**Ilmoittaudu täällä:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae: Vastavirrasta myötävirtaan)



Mielenterveyden  
keskusliitto

