

Maksuton  
verkko-  
kurssi

Oppimisyhteisö  
Kipinä

# Opinnot kuin loputon pitäisi

Tuntuuko, että opinnot vaan jumittavat? Tuntuvat muodottomalta möhkäleeltä, josta ei saa otetta. Pitäisi, pitäisi, pitäisi. Mutta mikään ei etene. Kuin tahmeassa liisterissä istuisi? Mikään ei nappaa ja motivaatio on kateissa? Vaikea jaksaa opintostressiä, kun myös mielenterveysongelmat ovat osa arkea?

**S**anoiko joku joskus, että opiskeluaika oli elämän parasta aikaa? Innolla aloitetuista opinnoista ehti jo kadota kaikki ilo. Arki on kuin sammunut sädetikku. Oma mieli kuin ilottomalla ilmapallolla. Pelkkää sinnittelyä, huonoa omaa tuntoa tekemättömästä, jaksamattomuutta. Et todellakaan ole ainoa, josta tuntuu siltä!

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

## Kenelle?

Opiskelijoille, jotka kaipaavat tukea opinnoissaan jaksamiseen.

## Verkossa

### Jaksot

- Hiipuvatko voimat?
- Stressin uumenissa
- Ihan jumissa
- Mikä riittäisi? Hellitä hieman, jooko!
- Unohditko unelmat?

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

**Kellonajat:** Sinä päätät!

**Tapa:** Omassa tahdissa ja itseksensä, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen.

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

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

## Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

**Paikka:** Oppimisyhteisö Kipinä:  
<https://kipina.mtkl.fi/>

**Ilmoittautuminen:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae kurssin nimellä)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuja  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja



Mielenterveyden  
keskusliitto

