

SYKSYLLÄ 2020
OPISKELUN TUEKSI:

Webinaarit ja workshoptit

**Itsenäisen opiskelun
tukipaketti -webinaari**
ti 29.9.2020 klo 12.15-13.15
opintopsykologi Kiia Kilponen

Webinaarissa käydään läpi niitä taitoja, joita itsenäinen opiskelu opiskelijalta vaatii. Se tarjoaa myös käytännön vinkkejä siihen, miten itsenäisestä opiskelusta voi tehdä sujuvampaa ja antoisampaa.

**Opiskeluhyvinvoinnin
tukeminen -webinaari**
ti 1.12.2020 klo 12.15-13.15
opintopsykologi Sara Tiainen

Kuinka tukea ja ylläpitää omaa opiskeluhyvinvointia ja jaksamista? Miksi itsemyötätunto toimii aikaansaamisessa paremmin kuin itsekritiikki? Mitä kannattaa ottaa huomioon etä- ja lähiopiskelussa hyvinvoinnin kannalta?

**Motivaatio saa liikkeelle
-webinaari**

ti 27.10.2020 klo 12.15-13.15
opintopsykologiharjoittelija
Amanda Tistelgren

Mitä motivaatio on ja mihin sitä tarvitaan? Miten motivaatiota herätellään ja vahvistetaan? Entä mitä tehdä, jos motivaatio on kadoksissa?

Linkki webinaareihin:
[https://www oulu.fi/
tellusarena-fi/virtuultellus](https://www oulu.fi/tellusarena-fi/virtuultellus)
Webinaarit tallennetaan.



**Webinaarit ja workshopit ovat
avoimia Oulun yliopiston ja
Oamkin opiskelijoille sekä
henkilökunnalle.**

Ajanhallinta-workshop
ma 26.10.2020 klo 14.00-15.30

Motivaatio-workshop
ma 9.11.2020 klo 12.15-13.45
opintopsykologit Pauliina Junnikkala
ja Pia Partanen

Työpajoissa käydään läpi käytännön työkaluja ajanhallintaan sekä motivaation herättelyyn ja ylläpitämiseen. Työpajat toteutetaan lähiopetuksena tilassa KK238, mikäli COVID-19 -tilanne sallii. **Seuraa ilmoittelua: [https://www oulu.fi/
opiskelijalle/opintopsykologi](https://www oulu.fi/opiskelijalle/opintopsykologi)**