

Ohjaus- ja tukipalvelut Tampereen yliopistossa

Tiedekunnan ohjauspalvelut

- Opiskelujen aikana voi tulla eteen monenlaisia opiskelun käytäntöihin, suunnitteluun, itse opiskelemiseen ja hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä. Ohjauksen pääpaino on tutkinto-ohjelmissa ja tiedekunnissa annettavassa yksilö- ja ryhmämuotoisessa ohjauksessa.
- Teemat esim.: omat opinnot, HOPS, SISU, tutkintorakenne, hyväksiluvut, oma ala ja urapohdinnat sekä oppimisen ohjaus ja asiantuntijaksi kasvu.
- Tahot: koulutusasiantuntijat, opettajat, opettajatuutorit sekä opiskelijatuutorit ja opintoneuvojat.
- Apua voit saada myös [opetussuunnitelmista](#) ja [Sisu-ohjeista](#).

Yhteiset ohjauspalvelut

- Tiedekuntakohtaisen ohjauksen lisäksi sinun on tarvittaessa mahdollista hakea ohjausta yhteisistä ohjauspalveluista, kun haluat tukea tilanteesi jäsentämiseen tai jonkun tietyn teeman/pulman tarkasteluun. Voit varata ajan henkilökohtaisiin ohjauskeskusteluihin ja osallistua ryhmämuotoiseen toimintaan riippumatta siitä, missä tutkinto-ohjelmassa opiskelet. Opinto-ohjaajilla on myös [Jodel-päivystyksiä](#).
- Teemat esim.: yleiset pohdinnat opiskeluun, valintoihin, elämäntilanteeseen ja hyvinvointiin sekä opiskelutaitoihin, motivaatioon ja opinnoissa jaksamiseen liittyen. Lisäksi tukea urasuunnitteluun ja opiskelun erityisjärjestelyihin.
- Tahot: opinto-ohjaajat, opintopsykologit ja uraohjaajat sekä erityisjärjestelyitä tekevät asiantuntijat. Oppilaitospastori myös tavattavissa.
- Ryhmämuotoinen toiminta ja tapahtumat [Hyvinvointikalenterissa](#) & matalan kynnyksen tuen palvelu [Navigaattori](#) (chat ja kampuapäivystykset).

Itseopiskelu- ja tukimateriaalit

- Opintojesi ja hyvinvointisi tueksi on olemassa myös paljon tukimateriaalia
- [Tukimateriaalit ja moodle-alueet](#), [kansainvälistyminen opinnoissa](#) –kokonaisuus, ja verkkopohjainen hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma [Opiskelijan kompassi](#)

Lisätietoja ja lisää tuen tahoja

- Huomaathan tarvittaessa hyödyntää muitakin ohjaus- ja tukitahoja kuten SportUnin [liikuntaneuvontaa](#) ja [TREYn](#) sekä [YTHS:n](#) palveluja. Katso [Opintojen ohjauksen ja hyvinvoinnin tuen sivut!](#)
- Muista myös tarjolla oleva [vertaistuki!](#)

Guidance and Support Services at Tampere University

Services in Faculties

- A student may face several questions about study practices and planning, studying in general, as well as well-being during his/her university life. The main support for any issues is offered through the individual and group guidance provided by the programmes.
- Themes may include: a student's own studies, PSP, SISU, degree structure, credit transfers, careers, study guidance and growth of academic expertise.
- Support instances: Education Specialists, teaching staff, Academic Tutors and Study Coordinators and Counsellors.
- You can find helpful information in the [study planning & PSP pages](#) (incl. link to the curricula) and the [Sisu support page](#), too.

University-wide Academic Guidance and Counselling Services

- In addition to the guidance & counselling support in the faculties, if you need additional support in your studies, you can also utilise the university wide counselling services that are available to all students regardless of their home faculty and/or programme. You can either book a personal guidance and counselling session or you can participate in various group sessions. Also Student Counsellors [Jodel sessions](#).
- Themes may include: navigating university life in general, future goals, exploring options and making choices, study skills, stress, procrastination, motivation and e.g. career planning and special arrangements.
- Support instances: Student Counsellors, Study Psychologists and career counsellors. A university chaplain is available for support, too.
- Groups and activities can be found in the [Well-Being Calendar](#) & through the low-threshold support service [Navigaattori](#) (chat and on campus).

Self-study and Support Materials

- There is a lot of support material available for your studies and well-being.
- [Study skill materials](#), [Moodles to support you in different areas](#) and [Internationalisation information](#) as well as the web based well-being and life skills programme [Student's Compass](#) are all there for you to take advantage of.

Additional Information and Support

- Please note that you can utilise services outside the university as well, if necessary. E.g. FSHS services are there for you. See the [Students' Well-being pages](#) for this!
- Remember the available [peer support](#), too!