



## Harjoitus: Omat vahvuuteni ja haasteeni opiskelussa

### Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

---

#### Tavoite:

Tunnistat opiskeluun liittyviä vahvuuksiasi ja haasteitasi

#### Ohje:

Pohdi vahvuuksiasi ja haasteitasi eri opiskelutilanteissa ja -tehtävissä. Hyödynnä edellistä tehtävää ja alla olevaa esimerkkilistaa.

- esseen kirjoittaminen
- laajojen kokonaisuuksien hahmottaminen
- yksityiskohtien muistaminen
- alakohtaisten termien omaksuminen
- matemaattisten suhteiden hahmottaminen
- ryhmätyöskentely
- vieraan kielen sanojen, fraasien tai kieliopin oppiminen
- esitelmän pito
- omatoiminen opiskelu
- itsensä tai kaverin tsemppaaminen
- oman opiskelun suunnittelu
- sinnikkyys opiskelumateriaalien läpikäynnissä
- rauhallisuus ja tarkkaavaisuus ohjeiden lukemisessa
- toimivien opiskelutekniikoiden hyödyntäminen
- kyky sietää turhautumista silloin, kun ei ymmärrä tai opi

---

### Miten vahvuuteni ja haasteeni näkyvät opiskelussani:

Esim. Minua kiinnostaa moni asia ja haluaisin oppia lisää, mutta en uskalla pyytää apua. Silloin asioiden oppimiseen saattaa tulla este tai se voi hidastua.”