



Harjoitus: Tavoitteen asettaminen

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Löydät ainakin yhden mielekkään tavoitteen, jota kohti voit ottaa askelia. Itselle mielekkäitä tavoitteita kohti kulkeminen tukee hyvinvointia.

Ohje:

Kirjaa ylös tavoitteesi, ja pohdi konkreettisia askelia sitä kohti. Käytä apunasi pohdintaa siitä, millaista on sinulle mielekäs elämä.

Ensimmäiset askeleet voivat olla hyvinkin pieniä. Pyri myös suunnittelemaan, missä ja milloin toteutat askelia kohti tavoitettasi.

Esimerkki:

Tavoite:

Läpäistä matematiikan kurssi.

Konkreettinen askel tai askeleet tavoitteen suuntaan:

1. Opiskelusuunnitelman tekeminen

Suunnitelma askeleiden ottamiseksi

2. Tällä viikolla opiskelutekniikoihin tutustuminen ja sopivien tekniikoiden valinta
3. Alkuvuikosta opiskeltavien asioiden jakaminen pienempiin osiin. Opiskelun ja palautumisen alustava suunnitteleminen kokeeseen asti.
4. Turhautumisen tai motivaation puutteen hetkellä lyhyen tietoisuustaitoharjoituksen tekeminen. Tarvittaessa suunnitelman muokkaus ja avun pyytäminen.

Tavoite, jota kohti lähdet kulkemaan:



Konkreettiset askeleet tavoitteen suuntaan:

Suunnitelma askeleiden ottamiseksi: