

# Ajanhallinta ja itseohjautuvuus



1. Ajankäytön suunnittelu
  - a. *Aseta tavoite tai välitavoite*
2. Priorisointi
  - a. *Kiireellinen, kiireetön, tärkeä, vähemmän tärkeä*
3. Ajankäytön seuranta (kalenteri)

1. Oman toiminnan suunnittelu & seuranta
2. Vastuuntunto & itseluottamus
3. **Yhteisön tuki**

Näiden parissa  
työskenneltiin



Mitä haasteita tai ongelmia seuraavien teemojen *itsenäisessä* suunnittelussa ja toteutuksessa voi olla?

1. Talouden hallinta.
2. Opintojen suunnittelu ja itseohjautuvuus (ja minäpystyvyys).
3. Vapaa-ajan erottaminen opinnoista ja jaksaminen.
4. Arjen pyörittäminen.

## Lähteitä tiedonhakuun:

- ❖ @elamantaidot -instagram-profiili
- ❖ Marttakoulu
  - <https://urly.fi/37o1>
- ❖ Opiskelijoiden mielenterveys THL
  - <https://urly.fi/389L>
- ❖ OPOPASSI Opiskelijan talous
  - <https://urly.fi/37o3>
- ❖ Opiskelija opas elämäntaidoista
  - <https://urly.fi/389x>



# Ryhmien aikaansaamat Flingat:

## ❖ Ryhmä 1

➤ <https://edu.flinga.fi/s/EGLFSP7>

## ❖ Ryhmä 2

➤ <https://edu.flinga.fi/s/ETSUN3D>

## ❖ Ryhmä 3

➤ <https://edu.flinga.fi/s/ELJYGD7>

## ❖ Ryhmä 4

➤ <https://edu.flinga.fi/s/E8HNQZB>

