

# StressLess

Stressin-ja ajanhallintaa opiskelukyvyn tueksi!

Kaipaatko käytännön työkaluja ajankäytön suunnitteluun ja stressaaviin tilanteisiin?

Ilmoittaudu tällä lomakkeella 26.9.2019 mennessä mukaan loka-marraskuussa toteutettavaan ryhmään, jossa saat käytännön työkaluja stressin ja ajanhallintaan.

Ryhmään osallistuminen edellyttää sitoutumista kaikkiin tapaamiskertoihin sekä välitehtäviin. Ryhmään mahtuu 10 opiskelijaa.

Tapaamiskerrat ovat torstaisin 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11. ja 14.11 klo 14.30-16, lisäksi ryhmässä voidaan yhdessä sopia seurantatapaaminen.

Ryhmässä ei hoideta stressiä, eikä se sovellu opiskelijoille, jotka ovat akuutisti vaikeassa elämäntilanteessa tai joille asioiden jakaminen ryhmässä tuntuu ylivoimaiselta.

Kurssille ilmoittautuneet valitaan ryhmään lyhyen puhelimesa tapahtuvan haastattelun perusteella.

Ryhmä toteutetaan LUT:n ja YTHS:n yhteistyönä. Ryhmää vetävät terveydenhoitaja Katriina Ikävalko, YTHS ja opintojen ohjaaja Mari Trinidad, LUT.

## 1. Yhteystietosi

Etunimi

Sukunimi

Matkapuhelin

Sähköposti

## 2. Mitä odotat ryhmältä?

---

---

---

---

---

Luovuttamiasi tietoja käytetään vain ilmoitettuun tarkoitukseen, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Voit tutustua yliopiston tietosuojaselosteisiin [www-sivulla: https://www.lut.fi/tutustu-meihin/yhteystiedot](https://www.lut.fi/tutustu-meihin/yhteystiedot)

/tietosuojaseloste.