

STRESSI KURIIN, LUOVUUS ESIIN

OPINNÄYTETYÖN HYVINVOINTIOHJEET – KOKEILE AINAKIN NÄITÄ



UNI JA PALAUTUMINEN



- Pilko työ selkeisiin osatavoitteisiin ja pyydä säännöllisesti palautetta. Mitä tarkemmin määritellyt osatavoitteet ovat, sitä helpompi on keskittyä yhteen asiaan kerrallaan.
- Päätä milloin, missä ja kuinka kauan kirjoitat. Kirjoita mieluummin lyhyissä, mutta tehokkaissa pätkissä ja tauota työskentelyä käymällä kaverin kanssa happihyppelyllä ulkona.

RAVINTO JA RUOKAILU

- Varaa vesipullo ja terveellistä välipalaa reppuun tai töpöydälle.
- Syö opiskelijaravintolassa tai valmista ruokaa kerralla enemmän ja pakasta annoksina. Näin helpotat arjen ruokailua ja usein kukkarokin kiittää.



IHMISSUHTEET JA TUNTEET



- Sovi kavereiden kanssa säännölliset tapaamiset tulevalle viikolle.
- Sopikaa parin kanssa säännölliset tarkistuspisteet tulevalle viikolle. Kootkaa yhdessä työlistaa, joka tekee etenemisestä näkyvää ja tasapuolista.
- Ole tarvitseva ja hae rohkeasti ohjausta, apua ja tukea.

LIKKUMINEN

- Jos kirjoittaminen tökkii, päätä mitä aiot työstää seuraavaksi, pidä tauko ja käy kävelemässä ulkona 15 min. Palaa takaisin työn ääreen.
- Jos opinnäytetyö ei etene, sovi tapaaminen ohjaajasi ja/tai opinnäytetyöparisi kanssa. Lähtekää kävelyllä keskustelemaan asioista (sopii myös etätapaamiseen), palatkaa koneen ääreen kirjaamaan sovitut asiat ylös.
- Hyödynnä Cuckoo-taukoliikuntasovellusta.



VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

- Jatka oman mieleisen harrastuksesi parissa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Jos sinulla ei ole tiettyä harrastusta, tee joka viikko jotain sinulle merkityksellistä ja mielekästä vapaa-ajalla.
- Kokeile tietoisien läsnäolon harjoitteita. (esim. Mieli ry:n Oiva - Harjoituksia mielen ja kehon hyvinvointiin tai Läsnäolon hetkiä -sarja). Ne tukevat jaksamista, parantavat mielialaa ja tuovat lisää merkitystä päivittäiseen tekemiseen.

ARVOT

- Aseta opinnäytetyöllesi selkeä tavoite: millaisen työn haluat/te tehdä, ja mikä on oma (tai yhteinen) arvosanatavoite. Varaa aikaa tavoitteen saavuttamiseen ja tee selkeä aikataulu.
- Muista itsemyötätunto ja kiitä itseäsi jokaisen työskentelykerran päätteeksi.

