

Studieplanering och rådgivning

Studierådgivare Elin Fellman-Suominen och
Pia-Maria Gardberg



Innehåll

- Studieplanering
 - Verktyg
 - Steg för steg
- Rådgivning
 - Personal inom rådgivning

Studieplanering (1)

- Du planerar själv dina studier
 - Frihet under ansvar
 - Din egen unika examen
- Planera realistiskt (rekommenderad studietakt 60 sp/läsår)

Studieplanering (2)

- Utgå från den examensstruktur som gäller för din examen
- Börja fundera på biämnena under det första året
- Ta hjälp av: kalender, studiehandbok, ÅA:s studieplaneringsverktyg

Verktyg (1)

- Studiehandbok: <http://studiehandbok.abo.fi>
 - Utbildningsplan (examensstruktur)
 - Kursbeskrivningar
 - När/var/hur (kurser)

Verktyg (2)

- Studieplanen
 - Kommer att lanseras under hösten 2018
- Webben
 - ÅA:s web
 - Intranät

Steg för steg (1)

- Planera ditt schema för år ett
 - Grundstudier i huvudämnet/teologi
 - Språkkurser
 - ASF-kurs
 - Gemensamma studier
 - Valfria studier

Steg för steg (2)

- Välj kurser
 - Bekanta dig med kursbeskrivningarna
- Kolla tid & plats → gör ett schema
- Anmäl dig till kurserna

Steg för steg (3)

- Kursanmälan period 1
 - <https://survey.abo.fi/lomakkeet/10242/lomake.html>
 - Obs! Kursversion
 - CSK: <https://web.abo.fi/csk/anmalning/kurs/abo/>
- Senare via Studieplanen

Steg för steg (4)

- Anmäl dig till Akademiska studiefärdigheter
 - kursversion 100015.0-3006

Studierådgivning

- Vid fakulteten
 - Studierådgivare
 - Egenlärare
- Andra
 - Studiepsykolog
 - Arbetsforum
 - Studentexpeditionen
 - Studentkåren

Studierådgivare (1)

hjälp med

- Studieplanering
- Information om studier
- Ersättande/tillgodoräknande av studier
- Nivåbyte
- Tillgänglighet och stöd
- Examen

Studierådgivare (2)

- Kontakt
 - fhpt-studieradgivare@abo.fi
 - Tidsbokning
 - Finns i M-korridoren, 2. vån., Arken

Egenlärare

hjälp med

- Handledning gällande det egna ämnet
 - Information om studier
 - Kursval
 - Uppföljning

https://oldwww.abo.fi/fakultet/fhpt_tutorer

Studiepsykologerna (1)

hjälp med

- Motivationsproblem
- Planering och hantering av din tid
- Stress
- Uppskjutande beteende (prokrastinering)
- Studierelaterad osäkerhet och ångest (nervositet inför presentationer, social ångest)
- Skrivkramp
- Sömnen och dygnsrutiner
- Läs- och skrivsvårigheter (kartläggning, studietips)

Studiepsykologerna (2)

- Kontakt

- Skriv till: studiepsykolog@abo.fi
- Tfn: 02-215 46 91 (Katarina Kiiskinen)

- Material

- <https://oldwww.abo.fi/student/studiepsykolog>
- <https://oldwww.abo.fi/student/studieteknik>



Det löser sig...