

**HAMK välittää opiskelijoistaan!** Siksi tarjoamme opiskelua tukevia opintoja, jotka voi liittää osaksi vapaasti valittavia opintoja. Opiskelua tukevilla opinnoilla voi oppia keinoja vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja opiskelukykyyn ja saada itsensä johtamisen eväitä myös työelämää ajatellen.

Lukuvuonna 2020-21 tarjolla olevat opiskelua tukevat opintojaksot:

---

**Stressinhallinta ja voimavarat YH00BM43-3012, 2op**

**Stress management and personal resources YH00CX99-3001, 2op**

**Ajanhallinta, motivaatio ja opiskelukyky YH00CC50-3004, 2op**

**Time management, Motivation and Learning Ability YH00CX98-3001, 2op**

**Mielen hyvinvointi opiskelussa YH00CT14-3002, 2 op**

**Liikunta 1 – liikunta osaksi elämää/Sports 1 – activate everyday life YH00CY01-3001, 2op**

**Liikunta 2 – Tavoitteellinen liikunta osana fyysistä hyvinvointia/ Sports 2 – Advanced ways for physical wellbeing YH00CY02-3001 , 2op**

**Liikunnasta hyvinvointia non stop- toteutus, 3 op**

---



Lisätietoa opiskeluhyvinvoinnista HAMKissa sekä opiskelua tukevia materiaaleja löydät opiskeluhyvinvointipalvelujen verkkosivuilta

<https://www.hamk.fi/opiskeluhyvinvointipalvelut/>