



# Aikuisen oppijan opas

Rastor  
instituutti 

# Sisällys

Kenelle tämä opas on tarkoitettu?	2
Kehittyminen on mahtavaa – mutta mitä kehittyminen tarkoittaa?	3
Sinä olet pääosassa	4
Tavoitteet kirittävät sinut maaliin	5
Arvioi osaamistarpeesi ja opi hallitsemaan oleellinen	6
Motivaatio saa sinut liikkeelle	7
Varaudu motivaatiomonttuihin ennakolta	8
Rutiini poistaa ryhtymisen vaivan	9
Näin siirrät koulutuksen hyödyt työhösi	10
Vinkkilista työpaikalle	11
Opiskelutekniikka avuksi – löydä omat niksisi	12
Valjasta teknologia tueksi	13
Sinä pystyt siihen – 10 hyväksi havaittua vinkkiä ja keinoa	14

## Kenelle tämä opas on tarkoitettu?

Aikuisen oppijan opas on selviytymispaketti aikuiselle, joka on haluaa uudistaa osaamistaan ja pitää huolta työmarkkina-arvostaan. Oppaasta löydät hyödyllistä asiaa oppimisesta sekä vinkkejä, joiden avulla saat uudesta tiedosta ja osaamisesta enemmän irti. Opit paremmin ja kehityt nopeammin tekemisessäsi, kun tiedät, mikä oppimiseen vaikuttaa ja miten sitä kannattaa soveltaa.

Opiskelun, työn ja muun arjen yhdistäminen voi olla haastava juttu. Siksi oppaamme sisältää myös käytännöllisiä vinkkejä, joiden avulla teet uuden oppimisesta luontevan osan arkea. Lisäksi autamme sinua hyödyntämään teknologiaa oppimisessa ja kehittämisessä.

Toivotamme sinulle opiskeluintoa ja oppimisen elämyksiä. Toivottavasti saat oppaastamme potkua tehdä omaa työtäsi paremmin!



**Työelämän tarpeet muuttuvat, ja jokaisella on vastuu omasta osaamisestaan. Minut on tuonut opiskelun pariin useaan kertaan tiedonjano, haluan kehittää osaamistani. Koen, että opiskelu ei rajoitu pelkästään nuoruusikään, vaan myös jo pitkän työuran tehnyt hyötyy opiskelusta.**

Neljä tutkintoa ja useita kursseja suorittanut opiskelijamme

# Kehittyminen on mahtavaa – mutta mitä kehittyminen tarkoittaa?

Varsinainen koulutus kuten kursseille osallistuminen on vain jäävuoren huippu, sillä oppimista tapahtuu koko ajan, aina ja kaikkialla. Havainnoimme jatkuvasti aisteillamme maailmaa, valikoimme ja suodatamme tietoa, muokkaamme, jäsenämme ja yhdistelemme vanhaan. Opimme.

Oppiminen on prosessi, jossa tiedot, taidot ja asenteet muuttuvat. Aivojen tasolla oppiminen muodostaa uusia sähköisiä kytköksiä. Kytökset hiipuvat ja katkeavat, jos niitä ei vahvisteta esimerkiksi tekemällä, kertaamalla, harjoittelemalla ja soveltamalla tietoa.

Moni sanoo oppivansa parhaiten tekemällä. Teorialla ei pötkitä työelämässä kovin pitkälle. Pelkkä tekeminen ei kuitenkaan riitä, vaan tekemistä täytyy arvioida ja tietoisesti kehittää. Muuten vain toistamme samaa vanhaa.



**Opin vetämään projektia ja saattamaan sen loppuun. Opin myös paremmin tulkitsemaan talouden tunnuslukuja ja tuomaan eurot käytäntöön. Opin myös paljon itsestäni, vahvuuksistani ja kehittämistarpeistani. Sain myös uusia näkökulmia sekä ihmisten että asioiden johtamiseen.**

Johtamisen ja yritysjohtamisen erikoisammattitutkinnon opiskelija

## Sinä olet pääosassa

Ihmekonsteja ei valitettavasti ole oppimisessakaan. Sinun täytyy olla valmis näkemään itse vaivaa. Hyvä kouluttaja ja taitavasti suunniteltu koulutus auttavat sinua eteenpäin, mutta viime kädessä olet itse vastuussa oppimisestasi. Kanna vastuu kunnialla. Vaiva on sen arvoinen!

Tupakoiva mies näkee ilmoituksen sanomalehdessä: "Haluatko lopettaa tupakoinnin? Lähetä 5 euroa. Saat paluupostissa takuuvarmen lopetuskonstin." Mies päättää maksaa rahan, sillä hän todella haluaisi lopettaa. Pian odotettu ihmekonsti saapuu postissa. Kirjeessä on lappunen, jossa lukee: Takuuvarma keino tupakoinnin lopettamiseen:

1. Älä osta tupakkaa
2. Älä lainaa niitä myöskään ystäviltä.



# Tavoitteet kirittävät sinut maaliin

Työn ohessa opiskelu on haasteellista. Haasteet on helpompi taklata, kun toimii tavoitteellisesti.

## Tavoitteet vaikuttavat suoritukseen mm. seuraavin tavoin:

- Ohjaavat toimintaa. Teet sitä, mikä edistää tavoitteen saavuttamista, ja jätät tekemättä sellaista, mikä ei edistä.
- Antavat virtaa. Mitä korkeammat tavoitteet, sen kovempi yritys. Tavoitteen täytyy kuitenkin olla konkreettinen ja mahdollinen saavuttaa.
- Lisäävät sinnikkyyttä. Epämääräinen haahuilu ei innosta jaksamaan. On helpompi rutistaa viime metrit, kun maali jo näkyy.

**Mitä paremmin pystyt tunnistamaan opiskeluun johtaneen tarpeen ja muotoilemaan siitä konkreettisesti saavutettavan tavoitteen, sitä paremmalla mallilla olet heti alussa!**



Hjallis Harkimo tylyttää Diili-ohjelmassa hävinnyttä joukkuetta täydellisestä tavoitteiden puuttumisesta. Miten ihmeessä voi onnistua, jos ei ole asettanut aluksi tavoitteita? Laihduttajia tutkittaessa huomattiin, että tarkan kilomääräisen tavoitteen asettaneet onnistuivat painonpudotuksessa paremmin. 5 kg on parempi tavoite kuin epämääräinen "jonkun verran".

# Arvioi osaamistarpeesi ja opi hallitsemaan oleellinen

Kaikkien ei tarvitse osata kaikkea täydellisesti. Jos haluat uudistaa osaamistasi tavoitteellisesti, pohdi hetki, miten syvällistä osaamista tarvitset. Kaikkea ei edes kannata yrittää hallita itse. Joskus riittää, että osaat tarvittaessa löytää asiantuntijan, joka tuntee aiheen paremmin. Useimmiten on kuitenkin tarpeen oppia asiaa sen verran, että ymmärrät ja pystyt soveltamaan sitä.

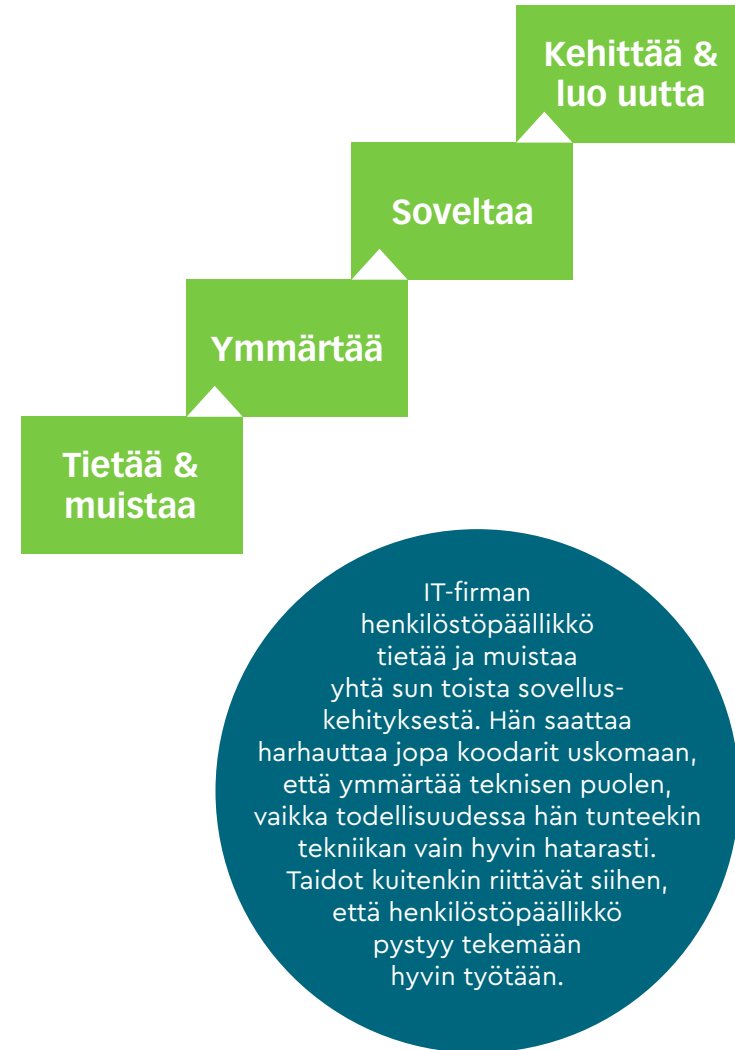
Professori [Kirsti Lonka](#) on lanseerannut kuvaavan käsitteen "bulimiaoppiminen". Bulimiaoppimisessa tietoa ahmitaan niin, että se ei ehdi edes sulaa, kun se jo "oksennetaan" ulos. Aikuisen ei kannata sortua ahmimiseen, vaan pitää annokset maltillisina. Anna siis opin ja tiedon sulaa rauhassa. Näin oikeasti ymmärrät ja pystyt soveltamaan tietoa, jolloin saat niistä todellisen hyödyn myös työssäsi.

Todellinen aihepiirin asiantuntija on niin syvällä, että hän voi luoda uutta ja kehittää. Esimerkiksi vieressä kerrotun tarinan henkilöstöpäällikkö ei osaisi mitenkään soveltaa ohjelmointikieliä, saati kehittää jotain ihan uutta ja luovaa osaamisensa pohjalta. Hän tietää ja muistaa.



**Kaikki lähtee omasta motivaatiosta.  
Jos se on kohdallaan, muu tulee kuin itsestään.**

Merkonomiopiskelija



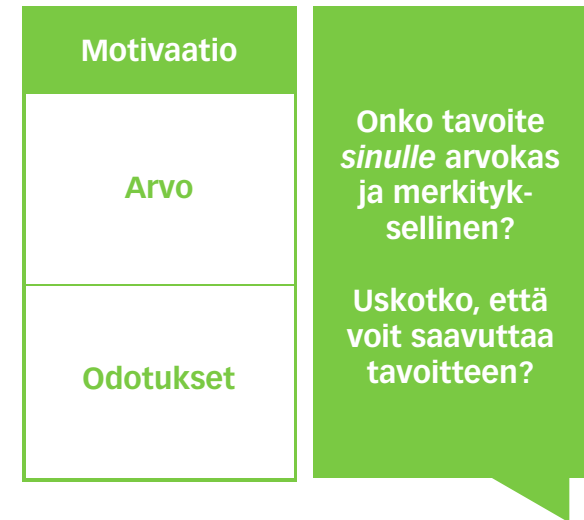
# Motivaatio saa sinut liikkeelle

Motivaatio on mahtava voima, joka saa meidät liikkeelle kohti tavoitetta ja maalia. Liike vaatii aina enemmän energiaa kuin paikallaan pysyminen. Motivaatio antaa käyttövoiman sille, että haluamme nähdä vaivaa jonkin asian saavuttamiseksi.

## Motivaation kannalta on iso merkitys sillä, mitä vastaat seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka arvokkaaksi koet tavoittelemasi asian ja toisaalta kuinka mahdolliseksi koet sen saavuttamisen?
2. Kuinka todennäköisenä pidät, että pystyt saavuttamaan tavoitteen?

Sama logiikka pätee luonnollisesti kaikkeen tavoitteelliseen toimintaan eli ei vain uuden omaksumiseen. Esimerkiksi epärealistiset myyntitavoitteet voivat heikentää suoriutumista. Jos myyjä ei usko, että tavoite on mahdollista saavuttaa, hän voi kaikessa hiljaisuudessa asettaa oman sisäisen tavoitteensa ja tyytyä siihen.



Yliopiston professori yritti motivoida opiskelijoitaan pelottelemalla heitä, kuinka vaikea tentti on. Siihen pitäisi lukea todella ahkerasti, koska yli puolet tulisi reuttamaan. Palopuheen jälkeen tentistä reputettiin normaaliakin enemmän. Moni alkoi pitää onnistumista niin epätodennäköisenä, että lukumotivaatio lopahti.



# Varaudu motivaatiomonttuihin ennakolta

Haastavia hetkiä voi ja kannattaa kuivaharjoitella ennakoon. Tulet kohtaamaan opiskelun aikana niin sanottuja pahiksia, jotka estävät sinua pääsemästä maaliisi. Niitä voivat olla esimerkiksi stressi, tai tv:n kutsu silloin kun pitäisi opiskella. Sinulla on pahisten lisäksi liittolaisia, jotka auttavat sinua pääsemään tavoitteeseesi. Liittolaisia ovat esimerkiksi muut opiskelijat, perhe ja rentouttava harrastus.

Mieti jo etukäteen, mitkä ovat sinun pahiksiasi, missä tilanteessa ja miten ne tulevat eteen. Tee suunnitelma, miten taklaat pahikset ja miten hyödynnät liittolaisia tässä apuna.

Charles Duhigg kertoo [Power of Habit](#) -kirjassaan tutkimuksesta, jossa selvitettiin potilaiden toipumista lonkkaleikkauksesta. Leikkaus edellytti kivuliasta kuntoutusta, ja moni luisti treenistä. Potilaat, jotka jaksoivat treenata parhaiten olivat tehneet harjoittelusta rutiinin ja miettineet etukäteen, mitä tekevät, kun kipu yltyy liian kovaksi. Kun vaikea tilanne tuli vastaan, siitä selviytymiseen oli valmis suunnitelma.

Pahis: mikä, missä, milloin ja miten kohtaan?	Mitä silloin teen ja miten toimin? Miten voitan pahiksen? Ketkä ovat liittolaisiani tätä pahista vastaan?

# Rutiini poistaa ryhtymisen vaivan

**Suunnittele ja muotoile arkesi niin, että poistat ryhtymisen vaivan ja kehität itsesi kehittämisestä hyvän tavan ja rutiinin.**

1. Varaa tila ja paikka, jossa opiskelet. Pidä siellä kaikki valmiina, jotta et joudu näkemään ryhtymisen vaivaa. Olet oman tilasi ansainnut!
2. Raivaa ja kalenteroi itsellesi säännöllinen aika opiskeluun. Esim. joka tiistai ja torstai tunti heti töiden jälkeen. Sovi käytännöstä perheen ja läheisten kanssa. Ennakoi arkea niin, että aika ei mene muihin juttuihin. Ruoka on valmiina ja lapsille keksitty muuta ajanvietettä. Pian opiskelusta tulee rutiinia, jota et itsekään enää kyseenalaista!



**Oma kokemukseni on, että aikuisopiskelu sujuu työn ohessa, kun seuraa opinnoille tehtyä aikataulutusta. Koulutuspäivien välissä on sopivasti vapautta tehdä harjoituksia omaan tahtiin. Opiskelu on erittäin käytännönläheistä ja lähellä todellista työelämää. Henkilökunta ja kouluttajat ovat kannustaneet opinnoissa, ja olen saanut opiskelukavereista hyviä ystäviä.**

Useita tutkintoja suorittanut opiskelijamme




Harwardin yliopiston "onnellisuusproffa" [Shawn Achor](#) puhuu 20 sekunnin säännöstä. Usein pienikin, vain muutamia sekunteja kestävä, vaivanäkö muodostuu esteeksi. Achor kannustaa poistamaan pienetkin esteet halutun tekemisen tieltä. Hän esimerkiksi itse siirsi kitaransa kaapista keskelle olohuoneen lattiaa. Pienen vaivannäön poistaminen moninkertaisti kitara-harjoittelun. Lenkille tulee lähdettyä kun treenikampeet odottavat valmiina sängyllä.

## Näin siirät koulutuksen hyödyt työhösi

Kävit koulutuksessa, mutta kuukauden kuluttua uudet ideat ja opit ovat hämärtäneet kaukaiseksi muistoksi ja jatkat töitäsi kuten aina ennenkin. Tuttu tilanne? Koulutuksessa sisäistit ja ymmärsit jonkin asian hyvin, mutta päähäsi ei edes pälkähä soveltaa uutta oppia, kun törmäät myöhemmin työssä tilanteeseen, johon se sopisi.

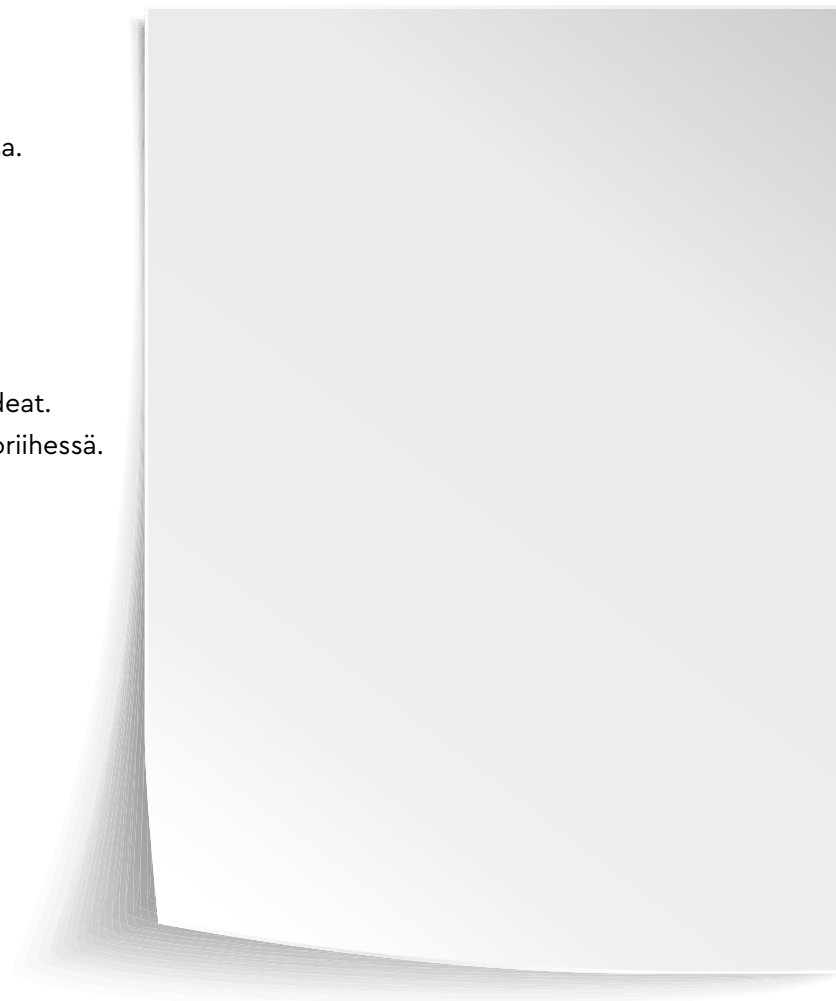
Ihminen on tapojensa orja. Jopa 40 prosenttia päivittäisestä tekemisestämme on tapoja. Toimimme kuin autopilotti ohjaisi meitä. Onneksi tavat ja rutiinit on helpompi murtaa, jos jo koulutuksen aikana panostat tiedon käyttämiseen ja soveltamiseen tosielämässä.



Helena Åhman vertaa [Mielen johtaminen organisaatiossa](#) -kirjassaan oppimista lumihankeen. Kun laskemme ensimmäistä kertaa mäestä, voimme helposti laskea mistä tahansa kohdasta. Kun laskemme toista kertaa, mäki ei ole enää samanlainen. Siellä on jo jälkiä ensimmäisestä laskusta. On helpointa ja energia-  
tehokkainta mennä ns. samaa rataa pitkin. Mutta mitä tehdä, kun pitäisi jaksaa tähdätä umpihankeen, vaikka mieli livahtaa tutulle ladulle?

## Vinkkilista työpaikalle:

1. Kirjoita itsellesi konkreettinen työhön liittyvä tavoite.  
Mitä haluat muuttaa?
2. Kysy esimieheltä, mitä hän haluaa sinun oppivan tai tekevän paremmin.
3. Selvitä tiimiltä ja kollegoilta, mikä heitä askarruttaa opiskelemassasi aiheessa.
4. Mieti, mitä tiimin tai organisaation tavoitetta kouluttautumisesi tukee.
5. Poimi kaikkiin opiskelutehtäviin aiheet oman työsi arkisista haasteista ja pohdi aktiivisesti miten soveltaisit oppimaasi työssäsi.
6. Seuraa kehittymistäsi: merkitse kalenteriisi päivät, jolloin tarkistat, miten työsi on muuttunut.
7. Varaa esimiehesi kalenterista puolituntinen, jolloin esittelet hänelle uudet ideat.
8. Jalosta ideoita yhdessä tiimisi kanssa: kokoa ideat yhteen ja käy ne läpi aivoriihessä.



# Opiskelutekniikka avuksi – löydä omat niksisi

- Jaa isompi lukutavoite pienempiin. Visualisoi tavoitteet jääkaapin oveen. Vedä viiva päälle, kun saat tavoitteen täyteen. Aivot saavat palkitsevan dopamiiniryöpyn, kun voit kuitata homman tehdyksi.
- Hyödynnä kirjojen sisällysluettelot ja tiivistelmät. Älä lue kuin romaania!
- Tee alleviivauksia, merkintöjä ja tiivistelmiä lukiessasi.
- Kun osallistut koulutuspäivään, kesytä harhaileva mieli muistiinpanoja, esittämällä kysymyksiä, alaistamalla tai vaikka arvaamalla, mitä seuraavaksi tulossa.
- Pidä oppimispäiväkirjaa. Se voi tuntua työläältä, mutta jo muutaman minuutin arviointi päivän päätteeksi ja asioiden kirjaaminen ylös tuovat tuloksia.
- Opettele keskittymään paremmin. Käytä esim. Pomodoro-tekniikkaa, jossa työskennellään 25 minuutin "tomaateissa" ja pidetään sen jälkeen lyhyt tauko. Lisätietoja tekniikasta löydät [täältä](#).




Opiskelutekniikalla on väliä muistamisen kannalta! Valmennuskeskus on tutkinut, miten lääketieteellisen tiedekunnan pääsykokeeseen osallistuneet olivat opiskelleet pääsykirja-aineistoa. Ehdottomasti parhaiten menestyivät hakijat, jotka olivat laatineet miellekarttoja ja tiivistelmiä, ja heikoiten ne hakijat, jotka vain lukivat kirjoja. Tietoa täytyi prosessoida ihan eri tavalla, jotta tiivistelmän tai miellekartan saa tehtyä. Prosessointi tehosti muistamista ja asioiden oppimista.

tekemällä  
kyseen-  
on

# Valjasta teknologia tueksi

- 1. Viritä verkostosi.** Löytyyhän verkostostasi sellaista asiantuntemusta, jota tarvitset tai tulet todennäköisesti tarvitsemaan? Onhan oma [LinkedIn](#)-profiilisi ajan tasalla? Jos et vielä hyödynnä palvelua, niin aloita nyt. Omien kontaktien lisäksi löydät taatusti ammatillisia keskusteluryhmiä, jotka tuovat sinulle lisäarvoa.
- 2. Säädä seurattavat.** Ketterään oppimiseen liittyy olennaisesti kyky erottaa merkitykselliset asiat kohinasta. Siinä sosiaalisesta tiedonhausta ja -seurannasta on valtavasti apua. Monet asiantuntijat suodattavat ja kommentoivat verkon sisältöä todennäköisesti myös juuri sinua kiinnostavista teemoista. Seuraamalla, mitä he julkaisevat ja jakavat eteenpäin, löydät helposti olennaista tietoa. Tutustu kuratointiohjelmiin esim. [Scoop.it](#)iin. Lisää kura-toinnista ja sosiaalisesta tiedonhausta voit lukea mm. Sometekin [Ilkka Olanderin Opas sosiaaliseen tiedonhakuun ja kuratointiin](#) -blogista.
- 3. Tuunaa tilaukset.** Mitä uutiskirjeitä sinulle tulee? Luetko säännöllisesti joitain uutissivustoja tai blogeja? Jos et vielä hyödynnä RSS-syötteitä, niin ota ne avuksi. On paljon helpompaa seurata uutissivustoja yhdestä näkymästä ja arvioida otsikkojen perusteella, mitkä jutut luet tarkemmin, kuin vierailta monella sivustolla erikseen.
- 4. Varastoi viisaasti.** Oletko ollut tilanteessa, jossa muistat törmänneesi verkossa johonkin tarvitsemaasi tietoon, mutta et kuolemaksesi-kaan enää pysty löytämään sitä uudestaan? Ihmisen passiivinen muisti on yllättävän hyvä. Vaikka et ehtisi sisäistää kaikkea hyödyllistä ja kiinnostavaa tietoa johon törmäät, varastoi se. [Instapaper](#)-sovelluksella voit tallentaa sivustoja ja palata niihin myöhemmin. [Bit.ly](#) taas on helppokäyttöinen palvelu linkkien tallennukseen aihepiireittäin.
- 5. Kirjaa ideat ja oivallukset.** Hyviä ideoita ja oivalluksia syntyy suihkussa, kampaajan tuolissa tai lenkipolulla. Älä anna ideoiden unohtua, vaan kirjaa ne ylös systemaattisesti. Helpoiten se onnistuu sovelluksella, johon pääset käsiksi älypuhelimella, kotikoneella, tabletilla tai missä vaan internetyhteyden äärellä. Moni vannoo [Evernote](#)-sovelluksen nimiin, joka lupaa norsun muistia. Aina asioita ei tarvitse kirjoittaa tekstinä ylös. Ota kuva tai äänit. Mikä tapa toimisi sinulla?

Jos lapsena haaveilit oraakkelista, jolla on vastaus kaikkeen, niin nyt sellainen on olemassa. Ainakin melkein. Internet, jolta voi kysyä mitä tahansa. Sen lisäksi voimme teknologian avulla paikata rajallista työmuistia ja hoitaa paremmin ammatillista verkostoamme.



## Sinä pystyt siihen – 10 hyväksi havaittua vinkkiä ja keinoa

1. **Ota vastuu omasta oppimisestasi.** Hevosen voi viedä veden äärelle, mutta sitä ei voi pakottaa juomaan. Kouluttajalla on toki tärkeä rooli oppimisen edistäjänä, mutta viime kädessä olet itse vastuussa oppimisestasi.
2. **Aseta tavoitteet ja hahmota lähtötilanteesi.** Pohdi ennen opiskelun aloittamista, mikä sinua kiinnostaa ja mikä on oman työsi kannalta tärkeää. Tietojen, taitojen ja asenteiden yhdistelmä on jokaisella erilainen. Ajattele oppimista suunnistamisena: Ennen kuin lähdet kohti ensimmäistä rastia, paikanna itsesi kartalle. Määritä koordinaatit pohtimalla, mitä osaat entuudestaan ja mitä vahvuuksia sinulla on.

- 3. Aikatauluta ja raivaa tilaa uuden oppimiselle.** Ajanhallinnan puute on yleisin syy opintojen keskeyttämiseen. Kalenteri onkin paras kaverisi. Laadi opiskelulle aikataulu, jossa huomioit realistisesti työn ja muun arjen viemän ajan. Merkitse koulutuspäivät, oppimistehtävät ja muu opiskeluun kuluva aika. Pidä kiinni aikataulustasi, äläkä anna tekemisen kasautua. Tee opiskelusta rutiinia. Saat tuloksia, kun varaat osaamisesi kehittämiseksi esimerkiksi 45 minuuttia jokaisen työpäivän päätteeksi ja hoidat koti-työt ja muut hommat vasta sen jälkeen.
- 4. Hanki tukiverkoston.** Puhumalla opiskelustasi edistät myös oppimista. Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa, ja ihmiskunnan merkittävät saavutukset perustuvat älyllisten ponnistusten jakamiseen yhteisöissä ja verkostoissa. Värvää kotijoukot ja ystävät kannustajiksi. Kun motivaatio ja into notkahtavat, pelkäästään se, että saat kannustavan kommentin auttaa eteenpäin. Työkaverit varmasti kuulevat mielellään, mitä kaikkea uutta olet oppinut. Samalla he oppivat sinun kauttasi ja myös työyhteisö hyötyy uudesta osaamisestasi.
- 5. Motivoi itseäsi.** "Se joka haluaa, keksii keinot. Se joka ei, keksii selitykset." Sana motivaatio tulee latinan kielen sanasta movere eli liikkua. Motivaatio on voima, joka saa sinut liikkeelle kohti sitä, mitä tavoittelet. Useat tutkimukset todistavat, että motivaatiolla on suurempi merkitys oppimiselle kuin lahjakkuudella. Motivoi itseäsi esimerkiksi miettimällä, missä uutta tietoa tullaan käyttämään ja miten se on sinulle käytännössä merkityksellistä. Palkitse itseäsi tavoitteiden saavuttamisesta.
- 6. Harjoittele oppimista.** Oppiminen on taito, ei annettu ominaisuus. Huimaavalla vauhdilla muuttuvassa maailmassa oppimistaidoista on valtavasti hyötyä. Harjoittele taitavaksi oppijaksi. Opi tuntemaan itsesi: miten opit parhaiten ja mikä on vaikeaa? Kehitä toimiva muistiinpano- ja lukutekniikka, hyödynnä oppikirjojen sisällysluettelot ja tiivistelmät. Puhu oppimastasi.
- 7. Valjasta sosiaalinen media ja teknologiaa tukemaan oppimista.** Ei kannata luottaa muistiin vaan hyödyntää kaikkea mahdollista tekniikkaa. Parhaimmillaan älypuhelin tai tabletti on kuin taikasauva, joka antaa sinulle yli-inhimillisiä kykyjä.



8. **Usko itseesi ja kykyihisi.** Positiivisen ajattelun voima pätee myös oppimisessa. Tavoitetta ei voi saavuttaa, jos se tuntuu mahdottomalta. Jos uskot, että pystyt ja selviät, niin silloin niin myös käy. Opit niin hyvin kuin uskot oppivasi. Asenne itseäsi ja oppimistasi kohtaan on myös opittu. Voit muuttaa sitä.
9. **Älä anna periksi.** Välillä tulee taatusti hetkiä, jolloin tuntuu, että into lopahtaa. Markkinointi-instituutissa tehdyssä tutkimuksessa nousi esille, että oma tahtotila antoi opiskelijoille voimia opintojen jatkamiseen myös hankalissa paikoissa. Tarvitaan sitä kuuluisaa suomalaista sisua. Mieti jo etukäteen, miten selviät sellaisista tilanteista ja kuinka löydät tarmoa viedä tavoitteet loppuun saakka.
10. **Nauti opiskelusta ja mahdollisuudesta oppia uutta.** Opiskelu on aidosti antoisaa ja mukavaa. Mahdollisuus oppia uutta on hieno asia. Nauti siitä. Saat myös roppakaupalla uusia kokemuksia, tapaat ihmisiä ja verkostoidut.



**Opiskelu työn ohessa oli ajoittain raskasta, mutta aina palkitsevaa.**

Markkinoinnin koulutuksen opiskelija

