

Osallistujalle:

- Kysymykset voi esittää chatissa tai viittaamalla
- Pidä mikrofoni kiinni esitysten aikana
- Kameran voi hyvin pitää päällä 😊
- Suosittelemme kuulokkeita

Kansainvälisen koulutusyhteistyön palvelut (ent. Liikkuvuuspalvelut)
Helsingin yliopisto
27.5.2021



PALUUIENTAAITIO

Paluuientaaition tavoitteena on, että pysähdyt hetkeksi miettimään vaihtokokemustasi. Keskitymme tilaisuudessa vaihdon jälkeisiin käytännön asioihin, korona-ajan erityisiin vaihtokokemuksiin ja kotikansainvälistymismahdollisuuksiin.

Tilaisuuden kulku

- Vaihtokokemus oppimisprosessina
- Käytännön asiat vaihdosta paluun jälkeen
- Korona-ajan erityiset vaihtokokemukset
- Vaihdoissa opitun hyödyntäminen
- Kotikansainvälistymismahdollisuudet



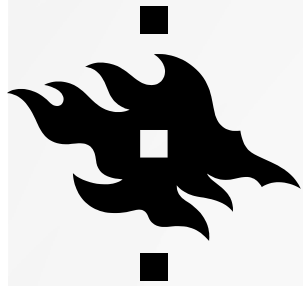


KUN LÄHDIT VAIHTOON, ASETIT ITSELLESI OPPIMISTAVOITTEITA

Esimerkiksi

- Akateemisen asiantuntijuuden syventyminen
- Uudet vuorovaikutussuhteet ja verkostot oman alasi osaajien kanssa
- Kieli-, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen kehittyminen: kyky toimia monikielisessä ja monikulttuurisessa ympäristössä
- Itsetuntemuksen ja -varmuuden sekä sietokyvyn ja joustavuuden lisääntyminen
- Kriittisen ajattelun ja ongelmaratkaisutaitojen kehittäminen

Vaikka koronapandemia muutti ehkä alkuperäisiä suunnitelmiasi, pysähdy hetkeksi pohtimaan, mitä taitoja olet vaihdossa saanut, sekä sitä, miten suhtautumisesi ympäröivään maailmaan on mahdollisesti muuttunut.



VAIHDON LÄHESTYESSÄ LOPPUA – PERUSOHJEET 1/2

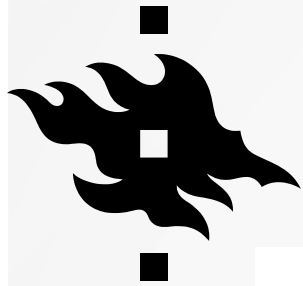
- **Pyydä / ota vaihtoyliopistostasi:**
 - paikallinen virallinen opintosuoritusote
 - Erasmus-, Nordplus- ja Erasmus Globaali -vaihdoissa myös vaihtoyliopiston täyttämä ja allekirjoittama vaihtoaikatodistus Letter of Confirmation (löytyy Mobility Onlinesta).
 - Erasmus-vaihdoissa myös lopullinen, hyväksytty opintosuunnitelma Learning Agreement ja mahdollisesti Changes to Learning Agreement (ei tarvita HY:n allekirjoitusta).
 - kopio kurssikuvauksista ja kurssikirjalukemistoista
 - selvitys opintopistemäärittelystä ja arvosteluasteikosta
 - kopiot kirjallisista töistä
- **Hoida hyväksiluvut opintosuunnassa/ koulutusohjelmassa/ tiedekunnassa**
 - Opintopisteiden hyväksilukeminen täytyy laittaa itse vireille
-> Hakemukset tehdään 31.5. alkaen Sisussa. Valmistuvien hakemukset ovat kesällä 2021 etusijalla. Jos siis tilanteesi sallii odottamisen, tee hakemus Sisussa vasta syksyllä 2021.
 - Opintopisteet näkyvät Sisussa noin 1-2 kuukautta sen jälkeen, kun olet hakenut korvaavutta ja/tai sisällyttämistä.
 - [Sisu ohje: Hyväksilukemisen hakeminen](#)
 - [Vaihto-opintojen sijoittaminen opintosuunnitelmaan](#)
 - Sisu tuutorit päivystävät
- 31.5.-4.6. klo 10-16. (Huom! to 3.6. klo 12-16 päivystys [Digiklinikan](#) yhteydessä).

[Sisu ohjeet opiskelijalle](#)



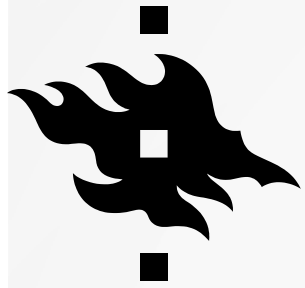
VAIHDON LÄHESTYESSÄ LOPPUA – PERUSOHJEET 2/2

- Muista myös antaa palautetta Mobility Online -järjestelmässä (muut vaihto-ohjelmat kuin Erasmus) tai EU Surveyn kautta (Erasmus, pakollinen)
- Erasmus-vaihdossa olleiden kannattaa tehdä myös OLS-kielitestin 2.osa.
- Vaihdosta palaamisesta tarkemmat ohjeet: [Kotiin palaajan ohjeet](#)



VAIHTOKOKEMUKSET 1/2





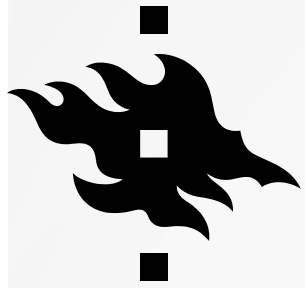
VAIHTOKOKEMUKSET 2/2

Joskus on stressaavampaa palata tuttuun ympäristöön kuin kohdata uusi kulttuuri.

”Olen ollut hieman hukassa vaihdosta palattuani. On mukavaa olla taas kotona, mutta samaan aikaan koen, etten halua ”menettää” sitä ihmistä, joka minusta tuli ulkomailla. Osa minusta haluaisi palata takaisin.”

”Vaihtokokemus oli arvokas ja opin paljon uutta itsestäni. Isot ja odottamattomat muutokset ja epätietoisuus toki rasittivat!

- Anna tilaa tunteillesi: on normaalia kokea epämiellyttäviä tunteita ja reaktioita
- Anna itsellesi aikaa sopeutua kotimaahan ja sulatella tapahtunutta
- Jaa kokemuksiasi muiden kanssa

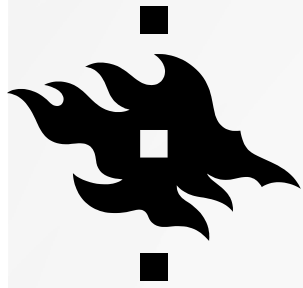


APUA JA TUKEA ON TARJOLLA

Mikäli koet stressiä ja uupumusta, apua ja tukea on tarjolla:

- [Opintopsykologien palvelut ja ajanvaraus](#)
- [Opintopsykologien vinkit opiskelun tueksi](#)
- [Tukea mielen hyvinvointiin](#)
- [YTHS](#)





KORONA-AJAN ERITYISET VAIHTOKOKEMUKSET

- Vuodet 2020 ja 2021 ovat olleet Suomessa ja maailmalla koronaviruksen johdosta hyvin poikkeuksellisia ja ennakoimattomia. Poikkeustilanne on vaikuttanut myös vaihto-opintoihin ja vaihtojaksoihin ulkomailla.

Miten tilanne vaikutti sinun vaihtoosi? Äänestetään vihreällä ja punaisella!

1. Vaihtoni aikana oli täysi lockdown/ulkonaliikkumiskielto.
2. Vaihtoyliopistoni kurssit olivat osittain etänä (online).
3. Vaihtoyliopistoni kurssit järjestettiin täysin etänä (online).
4. Tutustuin tilanteesta huolimatta muihin vaihtareihin ja/tai paikallisiin opiskelijoihin.
5. Muihin vaihtareihin ja/tai opiskelijoihin tutustuminen oli vaikeaa.
6. Näin paljon uusia paikkoja koronatilanteesta huolimatta.
7. Koen, että minulla on ollut ainakin pientä kulttuurishokkia vaihdossa ja/tai kotiin palatessa.
8. Haluan palata vaihtokohteeseeni uudelleen tulevaisuudessa, vaikka vain turistina.

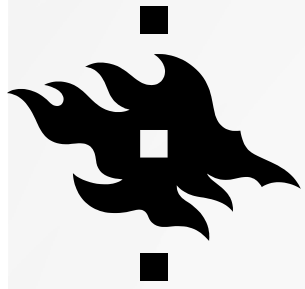


VAIHTOKOKEMUKSEN HYÖDYNTÄMINEN

- Osallistu [Vaihtokokemusten hyödyntäminen työnhaussa -tilaisuuteen](#), kun se järjestetään.
- Jaa vaihtokokemukseksi esim. kirjoittamalla vaihtokertomus ja/tai toimimalla lähtötuutorina.
- Hae kv-tuutoriksi ja/tai tutustu HY:llä opiskeleviin kv-opiskelijoihin.
 - Nämä opiskelijat kaipaavat suomalaisia tuttuja!
- Kotikansainvälisty esim. HYY:n ja ESN:n toiminnassa.
 - ESN oli mukana edellisessä paluorientaatiossa ja heidän esityksensä voi katsoa [Vaihtoon liittyvät infotilaisuudet -sivulta](#).



Lähde: [Opetushallitus](#)



KYSYMYKSIÄ? OLE MEIHIN YHTEYKSISSÄ!

Liikkuvuuspalvelut

- Sähköpostiosoite:
studentexchange@helsinki.fi
- Chat ja etäajanvarausvastaanotot poikkeuksellisen tilanteen aikana
 - Chat ma ja to
 - Ajanvaraus: [Ajanvaraus etukäteen](#)
- Tel: +358 2941 22401 (arkisin klo 10-15)
- [Linkki yhteystietoihin](#)

