

# ÜLIÕPILASTE NOUSTAMISKESKUS



TALLINNA ÜLIKOOL

2022

# ÜLIÕPILASTE NÕUSTAMISKESKUS

(ÜNK)

Üliõpilaste nõustamiskeskuse eesmärk on:

- toetada üliõpilaste vaimset tervist,
- olla abiks õpingutega toimetulekul,
- aidata karjäärivalikute tegemisel,
- toetada erivajadustega üliõpilasi.

Üliõpilaste nõustamiskeskuse peamised tegevused:

- nõustamine,
- tugigrupid,
- seminarid,
- tugitudengite väljaõpe
- teavitus- ja ennetustegevused.



# ÜLIÕPILASTE NÕUSTAMISKESKUS



*Kadri Pakaste*

Üliõpilasteenuste  
peaspetsialist

[kadri.pakaste@tlu.ee](mailto:kadri.pakaste@tlu.ee)



*Meelike-Enel Andrejeva*

Õpingute nõustaja

[meelike-  
enel.andrejeva@tlu.ee](mailto:meelike-enel.andrejeva@tlu.ee)



*Maarja Jõgioja*

Erivajadustega üliõpilaste nõustaja

[maarja.jogioja@tlu.ee](mailto:maarja.jogioja@tlu.ee)



*Lea Lihtmaa*

Psühholoog

[lea.lihtmaa@tlu.ee](mailto:lea.lihtmaa@tlu.ee)




*Valentina Kivi*

Psühholoog

[valentina.kivi@tlu.ee](mailto:valentina.kivi@tlu.ee)

# PSÜHHOLOOGILINE NÕUSTAMINE



Psühholoog aitab nõustataval probleemist paremini aru saada, seda sõnastada, toetab klienti tema mõtetes, tunnetes, soovides ja hirmudes selgusele jõudmisel. Pärast probleemi sõnastamist, saab psühholoog toetada realistlike ootuste seadmisel, aitab näha raskuste tekkimise ja püsimise põhjusi ning seejärel asutakse koostöös kliendiga otsima sobivaid lahendusi.

**Lea Lihtmaa**, psühholoog

[lea.lihtmaa@tlu.ee](mailto:lea.lihtmaa@tlu.ee)

Nõustamine EST/ENG



TALLINNA ÜLIKOOL

# ÕPINGUTE NÕUSTAMINE

Õpingute nõustaja toetab üliõpilasi nii õppetöös kui ka õppekorraldust puudutavates küsimustes. Kui õpingute jooksul on üliõpilane sattunud ummikusse ning edasiste sammude planeerimisel oleks vaja nõu, siis õpingute nõustaja on meeleldi valmis oma tuge pakkuma, et õpingud saaksid edukalt lõpule viidud.

**Meelike-Enel Andrejeva**, õpingute nõustaja

[meelike-enel.andrejeva@tlu.ee](mailto:meelike-enel.andrejeva@tlu.ee)

Nõustamine EST/RUS/ENG



TALLINNA ÜLIKOOL

# ERIVAJADUSTEGA ÜLIÕPILASTE NÕUSTAMINE

Erivajadustega üliõpilaste nõustaja eesmärk on toetada erivajadustega õppijaid, et tagada kaasõppijatega võrdväärsed tingimused kõrghariduses. Erivajadusega üliõpilase all on mõeldud õppijaid, kelle pikaajalisest terviseseisundist sõltuvalt võib esineda vajadus õpikeskkonda muuta, et tagada erivajaduse spetsiifikast võrdväärne ligipääs kõrgharidusele.

**Maarja Jõgioja**, erivajadustega üliõpilaste nõustaja

[maarja.jogioja@tlu.ee](mailto:maarja.jogioja@tlu.ee)

Nõustamine EST/ENG

# KARJÄÄRINÕUSTAMINE

Karjäärinõustaja toetab sisseastujat/üliõpilast/vilistlast teadlike karjääriotsuste ja valikute tegemisel. Karjäärinõustamisel saab õppida lähemalt tundma iseennast ja oma võimalusi - valikud haridustee jätkamisel, väljaõppevõimalused, praktika- või töökohaotsingud, lühi- ja pikaajaliste eesmärkide püstitamine, tegevusplaanid ja nende elluviimine.

**Kadri Pakaste**, üliõpilasteenuste peaspetsialist

[kadri.pakaste@tlu.ee](mailto:kadri.pakaste@tlu.ee)

Nõustamine EST/ENG



TALLINNA ÜLIKOOL

# OLULINE TEADA



Tasuta



Konfidentsiaalne



Lühiajaline



TALLINNA ÜLIKOOL



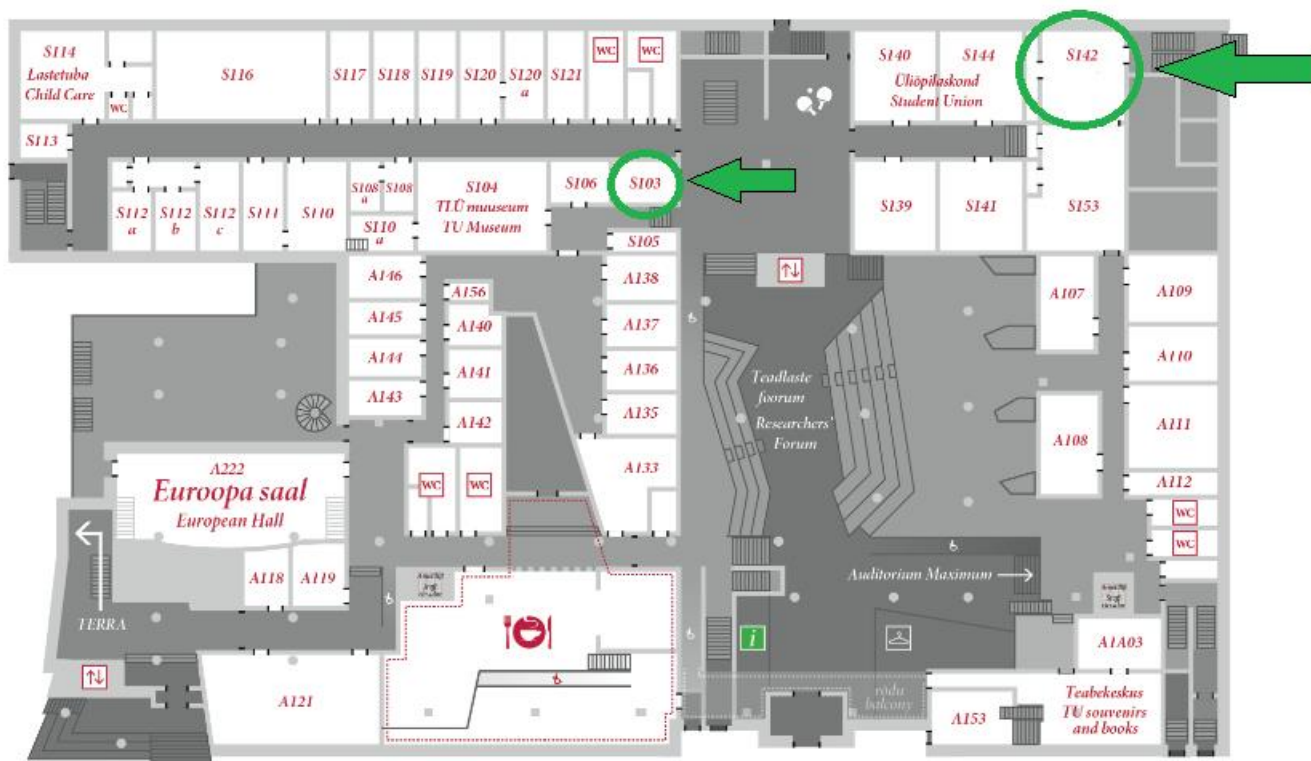
# KONTAKTID

Üldmeil: [noustamiskeskus@tlu.ee](mailto:noustamiskeskus@tlu.ee)

Asukoht: kontor S-142, nõustamisruum S-103

Veeb: <https://www.tlu.ee/uliopilaste-noustamiskeskus>

Facebook: [www.facebook.com/tlu.ynk](http://www.facebook.com/tlu.ynk)



*AITÄH!*