



SUOMEN
KRISTILLINEN
YLIOPPILASLIITTO

Opinnäyteretriitti

Yleistä opinnäytetyöretriitistä	2
Suositushjelma	2
Huomioita ohjelman rakentajalle	3
Ulkoilu	3
Osallistujille tarjottu tuki.....	3
Retriitin tilat	3
Yhteisen iltaohjelman sisältö	4
Monikielisyys.....	4
Hinta	4
Materiaalit retriitin järjestämiseksi.....	5
Retriitti mainos ilmoittautumista varten	5
Infokirje osallistujille	6
Turvallisemman tilan periaatteet.....	8
Kiitokset.....	9

Yleistä opinnäytetyöretriitistä

Opinnäytetyöretriitti on muutaman päivän vetäytyminen, jonka tarkoitus on tarjota opinnäytetyötä tekeville opiskelijoille mahdollisuus irrottautua hetkeksi arjesta ja keskittyä työn tekemiseen. Nämä materiaalit on koottu Espoon ja Helsingin oppilaitostyön sekä Suomen Kristillisen Ylioppilasliiton keväällä 2024 järjestämän pilottiretriitin pohjalta ja niitä saa vapaasti hyödyntää. Pyydämme vain, että materiaaleja hyödyntävät raportoivat järjestetystä retriitistä ja sen osallistujamäärästä. Edellytämme, että materiaalien perusteella järjestetyssä retriitissä noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita ja että se on avoin ja palvelee kaikkia korkeakouluopiskelijoita.

Suositusohjelma

Aloituspäivä

10	Käytänteet, paikkojen esittely, tutustuminen ja ryhmäytyminen
12	Lounas
13	Työskentelyä (kahvi joustavasti tarjolla)
17	Päivällinen
17.30	Työskentelyä/vapaa-aikaa
20	Ohjattu yhdessäolo
21	Iltapala
21.30	Iltarukous/meditaatio (iltapala tarjolla ainakin 22.30 asti)

Kokonaiset päivät

8	Aamurukous/hiljaisuuden jooga tms.
8-9	Aamupala
9	Työskentelyä
12	Ohjattu ulkoilu
12.30	Lounas
13	Työskentelyä (kahvi joustavasti tarjolla)
17	Päivällinen
17.30	Työskentelyä/vapaa-aikaa
20	Ohjattu yhdessäolo
21	Iltapala
21.30	Iltarukous/meditaatio (iltapala tarjolla ainakin 22.30 asti)

Lopetuspäivä

8	Aamurukous/hiljaisuuden jooga tms.
8-9	Aamupala
9	Pakkaus, huoneiden luovutus ja työskentelyä yhteisissä tiloissa
12	Lounas
13	Yhteinen koonti
14	Kahvi ja kotiin

Suosituspituus retriitille on 3-4 yötä, jotta aikaa kirjoittamiselle on tarpeeksi. Pilottiretriitti järjestettiin maanantaista torstaihin ja palautteessa toivottiin jopa ma-pe mittaista retriittiä.

Huomioita ohjelman rakentajalle

- Retriitin ensisijainen tarkoitus on mahdollistaa keskeytymätön arjesta irrallinen aika työstää omaa opinnäytetyötä. Järjestäjällä on helposti kiusaus keksiä kaikenlaista ohjelmaa, mutta tässä retriitissä ylimääräinen ohjelma on vahingoksi.
- Eri ihmiset työskentelevät eri rytmissä. Ohjelman on siis hyvä mahdollistaa keskeytymätön kirjoitusaika niin aamu- kuin iltapainotteisille tekijöille. Iltoihin voi toki sijoittaa vapaavalintaista ohjelmaa (esim. yhteistä pelailua) niille, jotka eivät enää päivällisen jälkeen kirjoita.
- Pilottiretriitissä kaikki ohjelma paitsi illan yhdessäolotunti olivat vapaaehtoisia. Tämä todettiin hyväksi käytännöksi. On hyvä varmistaa kerran päivässä kaikkien osallistujien hyvinvointi.
- Retriitin on hyvä palvella opiskelijoita vakaumuksesta riippumatta. Hengellinen sisältö on hyvä rajata hartauksiin.
- Retriitti soveltuu niin kandien, gradujen, väitöskirjojen kuin ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön tekijöille. Se soveltuu hyvin näille kaikille samaan aikaan. Pilottiretriitissä alojen ja opintojen vaiheiden moninaisuus koettiin suurena rikkautena.
- Osa osallistujista saattaa kokea leiriin liittyvän sosiaalisuuden kuormittavaksi. On hyvä sanoittaa ääneen, että esimerkiksi ruokailujen aikana ei ole pakko olla sosiaalinen.

Ulkoilu

Ulkoilu tukee hyvinvointia, jaksamista ja keskittymistä. Malliohjelmassa ennen lounasta on vapaaehtoinen ulkoiluhetki. Pilottiretriitissä yhteinen iltaohjelma järjestettiin aina ulkona ja suosittelemme tätä, jos sääolosuhteet sen mahdollistavat. Muussa tapauksessa ulkoilusta on hyvä muistuttaa.

Osallistujille tarjottu tuki

- Akateeminen ohjaus: Pilottiretriitissä oli mukana vapaaehtoinen ammattikorkeakoulun opettaja, joka tarjosi osallistujille ohjausta akateemisen työn kirjoittamisessa. Ohjaus oli yksi koko retriitin kiitellyimpiä asioita ja jos vastaavaa on mahdollista järjestää, suosittelemme sitä lämpimästi.
- Opintopsykologin työpaja ja tuki: Pilottiretriitissä oli vapaaehtoinen opintopsykologin työpaja, jossa käsiteltiin työhön liittyvistä tunteista selviämistä. Työpaja sai paljon kiitosta.
- Sielunhoito: Pilottiretriitissä oli mahdollisuus varata vetäjiltä aikoja sielunhoidolliseen keskusteluun. Retriitin aikana keskusteluja varattiin muutama ja ne olivat mahdollisuuden käyttäneille tärkeitä.
- Yhteiskirjoittaminen: Osan osallistujista työskentelyä saattaa tukea kirjoittaminen yhteisessä tilassa niin, että tauotus tapahtuu yhteisesti esim. 45 min työskentely + 5 min tauko rytmillä. Osallistujilta kannattaa kysyä kiinnostusta tällaiseen

Retriitin tilat

- Jokaisella osallistujalla on oltava oma huone, joka mahdollistaa kirjoittamisen omassa rauhassa. Varmista etukäteen, että kaikissa leirikeskuksen huoneissa on varmasti kirjoituspöytä ja tuoli.

- Leirikeskuksessa on hyvä olla luokkatila, joka mahdollistaa yhteisen kirjoittamisen. Varmista, että huoneessa on riittävästi pistorasioita.
- Myös yhteiseen vapaa-ajan viettoon on hyvä olla oma tila. Mahdollisuuksien mukaan luokkahuoneen ja vapaa-ajan tilan on hyvä olla erillisiä, koska osallistujat saattavat kirjoittaa ja viettää vapaa-aikaa eri aikoihin.

Yhteisen iltaohjelman sisältö

Iltaohjelman tarkoitus on ryhmäyttää, jakaa työskentelyyn liittyviä kokemuksia ja tunteita, ulkoilla ja irrottaa ajatukset hetkeksi työstä. Esimerkiksi seuraavat harjoitteet ovat toimineet hyvin:

- Venyttely ja kevyt jumppa (esimerkiksi jokainen osallistuja keksii päivän liikkeen ja muut toistavat)
- ”Päivän fiilis” -kierros. Jokainen kuvaa omia tunnelmiaan yhdellä sanalla.
- Fiilisjanat. (Esim. oletko motivoitunut/väsähtänyt, innostunut aiheestasi/et halua kuulla aiheesta enää sanaakaan)
- Pienryhmäkeskustelut. Ryhmiä voi jakaa satunnaisesti tai esimerkiksi oppialan tai opintojen vaiheen mukaan. Retriitin vaiheen mukaan voi hyödyntää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:
 - o Mistä aiot lähteä ensimmäisenä liikkeelle?
 - o Mitkä ovat omat tavoitteesi retriitille?
 - o Puolivälissä: Oletko siinä kohtaa, missä ajattelit olevasi puolivälissä retriittiä? Jos kyllä, mikä on seuraava askel? Jos ei, mikä on pienin askel, jonka voit ottaa kohti tavoitettasi?
 - o Mikä on inspiroinut sinua?
 - o Mitkä työskentelytavat ovat toimineet?
 - o Mikä ei ole toiminut? Onko muilla antaa vinkkejä?
 - o Retriitin lopussa: miten tästä eteenpäin? Mitä haluat ottaa retriitistä mukaan? Mitkä työskentelyn tavat auttaisivat arjessa?
- Kävely pihamaalla yksin/ryhmässä. Erilaisten paikkojen etsiminen (esim. paikka, joka tuo iloa, rauhaa, inspiroi tms.)
- Yksin/ryhmässä otetut valokuvat, jotka kuvaavat esim. päivän tunnetilaa tai sitä, mitä haluaisi ottaa retriitistä mukaan.

Monikielisyys

Retriitti palvelee erinomaisesti myös kansainvälisiä opiskelijoita. Suosittelemme lämpimästi mainostusta sekä suomeksi/ruotsiksi että englanniksi. Itse retriitissä on hyvä sopia osallistujien kanssa käytettävistä kielistä. Retriitti voi olla esimerkiksi kokonaan englanninkielinen, jos osallistujat kokevat sen hyväksi tai kaksikielinen. On tärkeää, että jokainen saa ilmaista itseään kiellä, jota kokee osaavansa. Jos kansainvälisiä osallistujia on vähän, on hyvä varmistaa, että he eivät jää ulkopuolelle porukasta.

Hinta

Retriitin hinnan täytyy olla opiskelijan kukkarolle sopiva. Kannattaa laittaa eri hinta päätoimisille opiskelijoille ja työssä käyville osallistujille (esim. yliopiston työsuhteessa olevat väitöskirjatutkijat). Näin opiskelijahintaa saa laskettua alemmas.

Materiaalit retriitin järjestämiseksi

Retriitti mainos ilmoittautumista varten

Muokkaa mainos omien tarpeidesi mukaiseksi!

Suomeksi

Onko arki täynnä sälää? Onko vaikea keskittyä? Kirjoitatko opinnäytetyötä ja tarvitsisitko muutaman ihan vain sille varatun päivän?

Olet lämmöllä tervetullut opinnäytetyöretriittiin [AIKA] [PAIKKA]. Retriitti on tarkoitettu kaikille opinnäytetyötä tekeville - tervetulleita ovat niin kandit, gradut, diplomityöt, opparit kuin väitöskirjatkin! Suunnittele, mitä osaa työstäsi haluaisit edistää ja lähde mukaan.

MITÄ? Kolmen yön retriitti opinnäytetyötä kirjoittaville.

MILLOIN? [AIKA]

MISSÄ? [PAIKKA JA KUVAUS PAIKASTA JA MITEN SINNE PÄÄSEE]

KENELLE? Kaikille opinnäytetyötä kirjoittaville korkeakouluopiskelijoille [MISSÄ KAUPUNGEISSA]. Erilaiset uskonnot ja maailmankatsomukset ovat rikkaus.

MITÄ MAKSAA? Retriitin hinta on [HINTA] Sillä saa täyshoidon saunoilla ja majoituksen omassa huoneessa (omat liinavaatteet). [JOS RETRIITTI ON ERI IHMISILLE ERI HINTAINEN, KERRO SE TÄSSÄ]

MITÄ ODOTTAA? Suurin osa päivistä on varattu oman kirjoitustyön edistämiseen yhdessä tai yksin. Lisäksi ohjelmassa on muutama työpaja, saunat, yhteistä iltaohjelmaa sekä mahdollisuus päivittäiseen hiljentymiseen. Ohjelmaan voi osallistua juuri siinä määrin kuin hyvältä tuntuu - saat vaikkapa vetäytyä kirjoittamaan koko ajaksi, jos se toimii sinulle!

Retriitin järjestävät [JÄRJESTÄJÄT]. Sitoudumme turvallisemman tilan periaatteisiin. Paikkoja on rajallisesti, joten ilmoittaudu pian. Ilmoittautuminen sulkeutuu [DEADLINE]. ja paikat vahvistetaan seuraavana päivänä.

Lisätietoja:

[YHTEYSTIEDOT]

In English:

Are your days full of stuff? Is it hard to find time and energy to focus? Are you writing your thesis and wishing for a few quiet days to get something done?

We'd like to warmly welcome you to a thesis retreat in [PLACE] [TIME]. The retreat is open for all thesis-writers, be it your bachelor's, master's or doctoral thesis. You choose what you'd like to focus on - we'll organize a space for three days.

WHAT? A three night retreat for thesis writers

WHEN? [TIME]

WHERE? [PLACE, LOCATION, WHAT IT IS LIKE AND HOW TO GET THERE]

FOR WHOM? The retreat is open for any thesis writing student in [WHERE]. All worldviews and religions are welcome!

PRICE? The price for the retreat is [PRICE] which includes a full board with saunas and a private room. (take your own sheets and towels)

WHAT TO EXPECT? Most of the day is reserved for the actual writing, either in your room or together in a shared space. In addition to that there will be a few workshops related to thesis writing and mental health, some social program in the evenings (+ saunas, of course!) and an opportunity to participate in daily prayers/meditation. You'll be free to choose when to participate and when to focus on your own work.

[WHO ORGANIZES] We follow the safer space principles. There is limited space so, please sign up as soon as possible! The deadline for sign ups is [DEADLINE] and your spot will be confirmed the next day.

Questions?

[CONTACT INFO]

Infokirje osallistujille

Muokkaa infokirje omaa retiriittiohjelmaa vastaavaksi. Infokirjeen oheen on hyvä liittää yleinen vuodenajan mukainen pakkauslista. Huomaa, että kansainvälisille osallistujille ei välttämättä ole ilmeistä, mitä kaikkea liinavaatteet sisältävät ja varsinkin englanninkielisessä viestinnässä tämä on hyvä avata.

Suomeksi:

Hei!

Tervetuloa Opinnäytetyöretiriittiin [PAIKKA, AIKA]. Iloksemme retiriitin osallistujat edustavat kattavasti monia eri tieteenaloja. Tarjolla siis kirjoittamisen lisäksi mahtava mahdollisuus käydä kiinnostavia keskusteluja ja oppia kaikenlaisia asioita.

Retiriitin päiväohjelma mahdollistaa sekä vetäytymisen omaan kirjoitusrauhaan että päivän rytmittämisen hiljaisilla hetkillä ja yhteisellä jakamisella. Voit valita vapaasti, miten aikasi käytät. Toivomme kuitenkin, että kaikki osallistuisivat klo 20.00 päivän yhteenvetoon ja lyhyeen yhteiseen ohjelmaan, joka toteutetaan ympäröivässä luonnossa, mikäli sää vain sen sallii.

Retiriitissä on myös tarjolla pop up -ohjauksaikoja, opintopsykologien vetämä työpaja, mahdollisuus ohjattuun yhteiskirjoittamiseen pomodoro-tekniikkaa apuna käyttäen sekä mahdollisuus henkilökohtaisiin keskusteluihin työntekijöiden kanssa, jos siltä tuntuu. Lisäksi tarjolla on päivittäisiä hiljentymishetkiä kappelissa, joka on avoin ympäri vuorokauden.



Retriitin hinta [HINTA] sisältää täysihoidon omin liinavaattein (lakanat, tyynyliina, pyyhe). Jokaisella on oma huone, jossa on kylpyhuone. Yhteisissä tiloissa on jääkaappeja ja mahdollisuus kahvinkeittoon myös ruoka-aikojen ulkopuolella. Paikalle pääset [OHJEET SAAPUMISEEN JA MAHDOLLISIIN YHTEISKYYTEIHIN]

Mukaan kannattaa ottaa sekä mukavat sisä- että ulkoiluvaatteet. [PAIKKA] sijaitsee kauniin luonnon keskellä ja sopivia kävelyreittejä on ympäristössä runsaasti. Sauna sijaitsee järvenrannassa, joten uimapuku on hyvä olla mukana, jos haluat pulahtaa kylmään veteen.

Jos sinulla on kysyttävää, laita viestiä [YHTEYSTIETO]

teitä odotellen
[VETÄJIEN NIMET]

In English

Hello!

Welcome to the Thesis Retreat at [PLACE, TIME]. We're happy to have participants from various universities representing many different fields of study. Besides writing, there will be great opportunities to engage in interesting discussions and learn new things.

The daily schedule of the retreat allows for both solitary writing time and structured moments of quiet reflection and communal sharing. You're free to choose how you spend your time, but we encourage everyone to join the daily wrap up and brief communal activities at 8:00 PM, preferably outdoors if weather permits.

The retreat offers also pop-up guidance sessions, workshops led by educational psychologists, opportunities for co-writing using the Pomodoro technique, and personal discussions with staff, if desired. Additionally, there will be daily moments of silence in the chapel, which is open 24/7.

The retreat fee of [PRICE] euros includes full board with your own linens provided. (Please bring sheets and towel) Each participant will have their own room with a private bathroom. Common areas have refrigerators and facilities for making coffee outside of meal times. To get to the location [INSTRUCTIONS]

We recommend bringing both comfortable indoor and outdoor clothing. [PLACE] is surrounded by beautiful nature with plenty of walking trails. The sauna is located by the lake, so it's a good idea to bring a swimsuit if you'd like to take a dip in the cold water.

If you have any questions, feel free to contact [CONTACT INFO]

Looking forward to seeing you,
[NAMES]

Turvallisemman tilan periaatteet

1. Kohtele toisia ihmisiä asiallisesti, kunnioittavasti ja arvostavasti. Älä tee epäasiallisia, vähätteleviä tai henkilökohtaisuuksiin meneviä puheenvuoroja toisista ihmisistä.
2. Retriitissä ei sallita väkivaltaa, häirintää, rasismia tai syrjivää käytöstä tai kielenkäyttöä. Kunnioita jokaisen ihmisen fyysisiä, henkisiä, sosiaalisia ja hengellisiä rajoja.
3. Pyri välttämään tekemästä oletuksia esimerkiksi muiden sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, toimintakyvystä, alkuperästä, sosioekonomisesta asemasta tai näiden vaikutuksesta muiden elämään. Tunnista tekemäsi oletukset ja huomioi ihmisten moninaisuus. Kunnioita jokaisen itselleen määrittämiä identiteettejä ja kohtaa toiset avoimesti.
4. Huolehdi, että kaikki tulevat keskustelussa kuulluksi. Hyvässä keskustelussa kaikki saavat puheenvuoron, tulevat kuulluiksi sekä voivat halutessaan vain kuunnella. Älä puhu muiden päälle, ja yritä käyttää kieltä, joka on ymmärrettävää kaikille.
5. Puutu näkemääsi syrjintään tai tarjoa tukeasi syrjintää kohdanneelle. Ongelmatilanteissa voit ottaa yhteyttä retriitin vetäjään.
6. Muista inhimillisuus. Erehtyminen ja kysyminen on sallittua, olemme kaikki oppimassa.

Kiitokset

Materiaalin valmisteluun ovat osallistuneet SKY:n lisäksi Espoon ja Helsingin seurakuntayhtymien oppilaitospäpät Kristiina Huotari ja Matleena Ikola. Retriitin suunnittelussa on käytetty pohjana Lontoon Kings Collegen retriittimateriaaleja, jotka Suomeen toi teologian opiskelija Pilvi Sarjala. Suurkiitos kaikille retriittiä edistäneille!

Jos omaa retriittiä järjestäessä havaitset materiaalissa täydennystarpeita, ole mieluusti yhteydessä (paasihteeri@sky-fks.fi) ja täydennetään materiaalia. Otamme myös mielellämme vastaan ruotsinkieliset versiot infokirjeistä.

Iloa ja siunausta retriittien järjestämiseen!