



# JYU.WELL

(in English below)

Hyvä yliopistolainen!

Jyväskylän yliopiston hyvinvoinnin tutkimuksen yhteisö JYU.Well kiittää laajaa osaajajoukkoaan ja kutsuu mukaan myös sinut, joka et vielä ole mukana toiminnassamme.

Tiesithän, että JYU.Well tekee näkyväksi Jyväskylän yliopistossa tehtävää moninäkökulmaista hyvinvoinnin tutkimusta ja koulutusta tukien tämän osaamisen vaikuttavuutta ihmisten, yhteisöjen ja yhteiskunnan hyvinvointiin. Tarjoamme mahdollisuuden löytää uusia väyliä yhteistyölle ja luoda verkostoja eri tieteenalojen ja käytännön toimijoiden välille.

Julkaisemme kuukausittain uutiskirjeen hyvinvoinnin tutkimukseen liittyvistä uutisista ja tapahtumista. Jos haluat **liittyä postituslistalle, voit tehdä sen täältä**. Voit seurata meitä myös **LinkedIn** tai **Instagram** -kanavien avulla. Joulukuun aikana järjestämme Instagramissa seuraajillemme pieniä leikkimielisiä kisailuja. Palautetta kirjeestä tai muusta toiminnasta voit lähettää meille osoitteeseen [jyu.well@jyu.fi](mailto:jyu.well@jyu.fi).

Tässä kirjeessä:

- JYU.Well toimii
- JYU.Speak - apua esiintymisjännitykseen
- MOOC-kurssilta näkökulmia hyvinvoinnin monimuotoisuuteen
- Tarjoamme joulupuuroa ja mahdollisuuden keskusteluun akateemisesta hyvinvoinnista to 28.11.
- Tärppejä JYU.Well toimintaan 2025
- Biopankki kumppanina



## JYU.Well toimii

Hyvinvoinnin tutkimuksen yhteisö JYU.Well sai alkunsa kesällä 2021. Tässä suhteellisen lyhyessä ajassa olemme kehittäneet yhteisössämme useita uusia toimintamuotoja, joiden kautta monitieteisyyteen perustuva työ hyvinvoinnin tutkimuksen näkyvyyden ja vaikuttavuuden eteen on konkretisoitunut toiminnaksi ja hyödyiksi.

Tutustu oheiseen kokoamaamme JYU.Well toimii -esitteeseen ja ylläty, miten monella tapaa JYU.Well on toiminut hyvinvoinnin tutkimuksen, viestinnän ja vaikuttavuuden kehittäjänä nostaten esiin ideoita, ihmisiä ja tutkimustuloksia vuosina 2021–2024!

[Lue JYU.Well toimii -esitteemme](#)

## JYU.Speak – apua esiintymisjännitykseen

Jännittääkö suullinen esiintyminen itseäsi tai opiskelijoitasi? Tutkimusperustainen JYU.Speak -palvelu on kehitetty auttamaan opiskelijoita ja henkilökuntaa käsittelemään julkisen puhumisen ahdistusta.

JYU.Speak on pilottivaiheessa oleva palvelu, jossa voit rauhassa harjoitella suullista esiintymistä omassa rauhassa virtuaalitodellisuuden avulla. Palvelu on kehitetty psykologian laitoksen tutkimuksen pohjalta, jossa menetelmä on osoitettu vaikuttavaksi. JYU.Speak toimii itsepalveluna ja on varattavissasi kirjasto Lähteessä.



[Tutustu tai varaa oma aikasi](#)



[MOOC-kurssilta näkökulmia hyvinvoinnin monimuotoisuuteen](#)

Tiesitkö, että tämä JYU.Well-yhteisössä rakennettu monialainen ja kaikille avoin MOOC-kurssi on saanut erinomaista palautetta niin eri alojen ammattilaisilta kuin opiskelijoiltakin? Hyvinvoinnin ymmärrys auttaa kohtaamaan myös oman elämän haasteita ja lisää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kasvun mahdollisuuksia.

Monitieteinen opintojakso pohjautuu yliopistomme hyvinvoinnin tutkimuksen ja koulutuksen monipuoliseen erityisosaamiseen ja vahvuusalueisiin. Se avaa ymmärrystä hyvinvoinnista moninäkökulmaisena ja monitasoisena käsitteenä. Hyvinvoinnin monet muodot -opintojakso sopii jokaiselle ja on hyvä perusta mille tahansa inhimillisen hyvinvoinnin teemalle. Sopsisiko se myös sinun opiskelijoillesi tai yhteistyöverkostollesi? Tutustu ja suosittele muillekin!

Hyvinvoinnin monet muodot -kurssialustalle

## Tarjoamme joulupuuroa ja mahdollisuuden keskusteluun akateemisesta hyvinvoinnista to 28.11.

Tervetuloa Lozzille Alvar-tilaan nauttimaan jouluista aamupuuroa, kahvia ja teetä klo 8–11 ja samalla tapaamaan hyvinvoinnin tutkimuksesta kiinnostuneita yhteisöme jäseniä sekä tutustumaan toimintaamme!

Aamupuuron lomassa järjestetään myös Akateemisen hyvinvoinnin keskusteluja -tilaisuus klo 9–10.30. Keskustelun aiheena on työn ja muun elämän yhteensovittaminen.

Voit viivähtää paikan päällä oman aikataulusi mukaisesti. Ei tarvetta ilmoittautua ennakoon.

Lue lisää



## Tärppejä JYU.Well toimintaan 2025

- Kaipaako tukea tai uusia ideoita tutkimukseesi? Vuoden 2025 alusta JYU.Wellissä aloittaa yliopistotutkijan tehtävässä tutkimusmenetelmien asiantuntija. Seuraa uutisiamme!
- Keski-Suomen hyvinvointialueen ja Jyväskylän yliopiston yhteinen monitieteinen tiedepäivä järjestetään ma 20.1.2025 klo 9–16. **Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan!**
- Tule keskustelemaan **käsitetyöpajoihimme** - voit myös ehdottaa omassa tutkimuksessasi tärkeitä käsitteitä käsiteltäväksi yhdessä!
- Osallistu kevään Akateemisen työelämän äärellä -keskusteluihin: "Ei niin usein keskustellut asiat ja pettymykset" sekä "Kansainvälisyys ja integroituminen yhteisöön"
- Postdoc-tutkijavaiheen kaksikielisen vertaismentorointiohjelman toinen kierros käynnistyy lukuvuonna 2025–26. Etsimme kevään aikana mentoreita ja alkukesästä osallistujia.
- Olemme mukana tuomassa näkyvyyttä tutkimukselle, sen tekijöille, tuloksille ja tapahtumille. Ole yhteydessä!
- Kehitämme myös monialaisen hyvinvoinnin koulutustarjontaa ja verkostoja

- JYU.Well kesätiimi -harjoittelumahdollisuus tarjotaan jälleen eri tieteenalojen maisterivaiheen opiskelijoille kesällä 2025

Tutustu hyvinvoinnin tutkimuksen tuleviin tapahtumiin

# KESKI-SUOMEN BIOPANKKI

## Biopankki kumppanina

Oletko jo antanut biopankkisuostumukseksi Jyväskylän yliopiston ja Keski-Suomen hyvinvointialueen yhteiseen Biopankkiin? Biopankin tehtävä on palvella korkeatasoista, terveyttä edistävää tutkimusta ja tuotekehitystä vapaaehtoisten osallistujien näytteiden ja tietojen avulla.

**Suostumuksen voit antaa esimerkiksi sähköisesti hyvinvointialueen verkkosivuilla.** Biopankkinäyte otetaan seuraavan laboratoriokäynnin yhteydessä julkisessa terveydenhuollossa. Erillistä näytteenottoaikaa ei siis tarvita.

Voit hyötyä biopankista myös tutkijana. Biopankin näyte- ja tietovarannot mahdollistavat huipputason tutkimusta sekä Suomessa että maailmanlaajuisesti ja ne ovat tukijoiden käytössä Fingenious-palvelun kautta.

Lue lisää biopankista ja liity mukaan tai hyödynnä tutkimuksessasi

Monitieteiset käsityöpajat ja käsitepankki >>

Hyvinvoinnin tutkimuksen ajankohtaiset uutiset >>

Hyvinvoinnin tutkimuksen tapahtumat >>

Hyvinvoinnin tutkimuksen tulevat väitökset >>



JYU.Well on monitieteinen hyvinvoinnin tutkimuksen yhteisö. Teemme näkyväksi eri tieteenalojen hyvinvoinnin alueella tekemää tutkimusta ja koulutusta, tuemme sen vaikuttavuutta sekä edesautamme hedelmällistä yhteistyötä ja hyvinvoinnin moninäkökulmaista tarkastelua eri toimijoiden kesken.

## In English

Dear university community member!

The University of Jyväskylä's wellbeing research community JYU.Well thanks its wide range of experts and invites you, who are not yet involved in our activities, to join us.

Maybe you already know that JYU.Well makes visible the multifaceted wellbeing research and education at the University of Jyväskylä, supporting the impact of this expertise on the wellbeing of people, communities and society. We offer the opportunity to find new ways to collaborate and create networks between different disciplines and practitioners.

We publish a monthly newsletter with news and events related to wellbeing research. If you would like to **join our mailing list, you can do so here**. You can also follow us on **LinkedIn** or **Instagram**. During December, we'll be running small and fun competitions for our followers on Instagram. You can also send us feedback at [jyu.well@jyu.fi](mailto:jyu.well@jyu.fi)

In this letter:

- JYU.Well activity report 2021-2024 (in Finnish)
- JYU.Speak - help with public speaking anxiety
- Perspectives on the diversity of well-being from the MOOC course
- Christmas porridge breakfast and discussion on academic wellbeing on Thu 28.11.
- Forthcoming JYU.Well activities in 2025
- Biobank as a partner



## JYU.Well toimii - activity report 2021–2024

The wellbeing research community JYU.Well was launched in the summer of 2021. In this relatively short time, we have developed several new ways of working within our community, through which our multidisciplinary work for the visibility and impact of well-being research has been translated into action and benefits.

Read more and be surprised how JYU.Well has been working to develop a wide range of activities to support wellbeing research, communication and impact by highlighting ideas, people and research results! The brochure is in relatively simple Finnish language.

[Read "JYU.Well toimii" -brochure](#)

## JYU.Speak - help with public speaking anxiety

Are you or your students nervous about giving oral presentations? The research-based JYU.Speak service has been developed to help students and staff deal with public speaking anxiety.

JYU.Speak is a pilot service that allows you to practise oral presentation privately by using virtual reality. The service has been developed on the basis of research by the Department of Psychology, where the method has been shown to be effective. JYU.Speak is self-service and can be booked in the library Lähde.



[Read more about JYU.Speak \(in Finnish\)](#)



## Perspectives on the diversity of well-being from the MOOC course

Did you know that this multidisciplinary and open MOOC course, built within the JYU.Well community, has already received excellent feedback from both professionals and students? Understanding wellbeing also helps to face challenges in one's own life and increases opportunities for holistic wellbeing growth.

This multidisciplinary course builds on the diverse expertise and strengths of our university's research and education in wellbeing. It opens up an understanding of wellbeing as a multifaceted and multilevel concept. Hyvinvoinnin monet muodot -course is in Finnish, but the language is relatively easy - so it's perfect for practice! The course is suitable for everyone and creates a solid base for any further study of this topic. Would the course be suitable for your students or your network of partners? Have a look yourself and recommend to others!

[To Hyvinvoinnin monet muodot Online Course](#)

## Christmas porridge spiced up with opportunity to discuss academic wellbeing on Thu 28.11.

Welcome to KerhoHuone Alvar beside restaurant Lozzi for a Christmas porridge, coffee and tea between 8 and 11am. You'll also meet members of our wellbeing research community and learn more about our activities.

You are also welcome to the Academic Life Discussions event at 9–10.30 am, where the topic is this time on balance between work and personal life. You can drop in according to your own schedule. No need to pre-register.



[Read more](#)



## Forthcoming JYU.Well activities in 2025

- Do you need support or new ideas for your research? At the beginning of 2025, JYU.Well will welcome a senior researcher in advanced research methodologies. Follow our news.
- Welcome to join the annual multidisciplinary science day organised together with The Wellbeing Services County of Central Finland and The University of Jyväskylä on Mon 20.1.2025. Read the [programme and register to join!](#) The event is mainly in Finnish.
- Come and discuss wellbeing-related concepts in our [concept workshops](#) - you can also suggest important concepts from your own research to discuss together!
- Take part in the forthcoming Academic life discussions on topics "Rarely discussed issues and disappointments" and "Internationalisation and community integration".
- The second round of the bilingual peer mentoring programme for postdoctoral researchers will start in the academic year 2025-26. We are looking for mentors in spring and post doc -participants in early summer.
- We bring visibility to wellbeing related research, to its authors, results and events. Get in touch and let's plan together!
- We also develop multidisciplinary wellbeing education and networks.
- The "JYU.Well kesätiimi" internship opportunity will again be offered to master's students from different disciplines in summer 2025.

[Read more about upcoming events in the JYU.Well community](#)



### Biobank as a partner

Have you already signed up to the Biobank of the University of Jyväskylä and the Wellbeing Services County of Central Finland? The mission of the Biobank is to serve high quality, health-promoting research and product development through samples and data from volunteer participants.

**You can give your consent for example on the HYVAKS website (in Finnish).** The biobank sample will be taken at the same time as you would next time visit in public health care laboratory. Separate appointments are therefore not needed.

You can also benefit from the biobank as a researcher. The Biobank's sample and data resources enable cutting-edge research both in Finland and worldwide and are available to supporters through the Fingenious service.

[Fingenious - gateways to biobanks and biomedical research](#)

---

[Interdisciplinary concept workshops and concept bank >>](#)

[Current wellbeing related news >>](#)

[Forthcoming events in JYU.Well community >>](#)

[Upcoming dissertations related to wellbeing >>](#)



JYU.Well in interdisciplinary wellbeing research community. We make wellbeing research from different disciplines visible and support effectiveness of research results and wellbeing education. We also support and facilitate multifaceted co-operation of various actors and organisations.

