


A!

Aalto-yliopisto

Studiekompentens och tidsplanering



*Gå från ord till handling!
Studiepsykologer, våren 2019*

På vilket sätt skiljer sig studierna på Aalto från dina tidigare studier?

Vad betyder studiekompetens? Vilka färdigheter är viktiga för studieframgången?

På vilket sätt vill du utveckla din studiekompetens?



Nyfikenhet

- Intresse för nya synvinklar
- Att förstå, att ta reda på



Hur studerar du?

Betoning på förståelse

- Målet är att förstå och få fördjupade insikter
- Att kombinera och analysera kunskap
- Att hitta meningsfulla helheter

Betoning på enskilda fakta

- Målet är att minnas
- Att upprepa kunskap
- Rädsla att mislyckas

Systematisk

- Målet är att få goda vitsord
- Planering, tidshantering
- Målmedvetenhet



Att studera tillsammans

- Med andras hjälp kan vi lösa problem som vi inte ännu har full kompetens för själva
- Att studera tillsammans med andra har positiv korrelation med studieframgången
- Att lära andra är ett bra sätt att lära sig



Känslor och inläring

- **Glädje, entusiasm, intresse, nyfikenhet och stolthet hjälper en att lära sig**
- **Rädslan att mislyckas, skam, blygsel och ångest kan förhindra inläring**
- **Förmågan att hantera besvikelser och mislyckanden är viktig för studieframgången**
 - Självmedkänsla i stället för självkritik främjar motivation och hjälper oss att ta itu med utmaningar
 - Att utveckla självmedkänsla: <http://itsemyotatunto.fi/>
- **Att tala om sina känslor och upplevelser med andra hjälper en att behandla svåra känslor**



Att leda sig själv



TASKS IN CALENDER
1 Month

April 2022

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
WEEK 1		Käskirjoitus					
		1	2	3	4	5	6
WEEK 2	Tekniikka ja kuvauspaikka7						
		8	9	10	11	12	13
WEEK 3						Treenit ja kuvaus	
		14	15	16	17	18	19 20
WEEK 4	Editointi.						
		21	22	23	24	25	26 27
WEEK 5							
		28	29	ESITYS ³⁰			

A? Aalto-yliopisto



Hur mycket tid tar studierna?

**1 studiepoäng = ca 27 timmar
arbete**

60 studiepoäng = 1600 h

Läsåret = 35 veckor = 45 h/vecka

- **Hur mycket tid använder du till dina studier?**
- **Till vilka andra saker använder du tid?**
- **Är du nöjd med din tidsanvändning?**

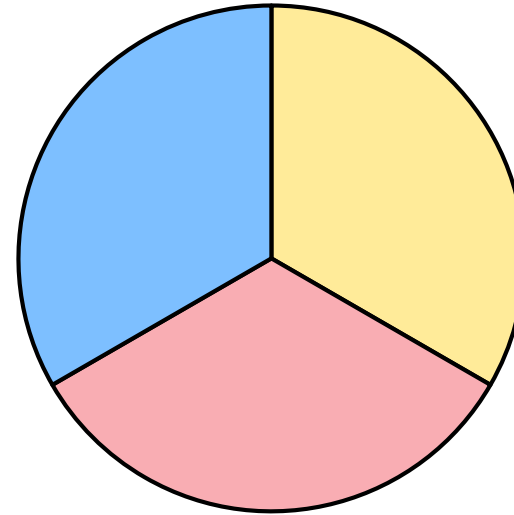


Tidsplanering – att balansera?

Förmågan att prestera och orka varierar och är olika i olika livssituationer

Vad är för tillfälle en rimlig mängd studier för dig?

Hur mycket är tillräckligt mycket sömn?



■ sömn ■ studier/arbete ■ fritid



Vad engagerar du dig för?

Fundera och skriv upp vilka saker använder du din tid till, t.ex.

- studier
- jobb
- fritidssysslor
- umgänget med vänner och familj
- avkoppling
- ???



Ge tid till det som är viktigt för dig

- Oavslutade eller halvfärdiga saker som vi har engagerat oss för kan orsaka mycket stress
- Att ha ansvar (även litet) för många saker är stressande
- Att använda tid till oviktiga saker kan vara stressande

Vad vill du prioritera?



Onko jo aika?

<https://vimeo.com/97442277>



Hur viktigt och brådskande?

	Brådskande	Icke brådskande
Viktigt	<ul style="list-style-type: none">• Kriser• “Brandsläckande”• Pressande problem• Deadlines	<ul style="list-style-type: none">• Planering• Att förbereda sig• Att bygga relationer• Personlig utveckling• Avkoppling
Icke viktigt	<ul style="list-style-type: none">• Avbrott• En del av e-mails och samtal	<ul style="list-style-type: none">• Tidstjuvar• Escape activities• En del av e-mails och samtal

Att prioritera

Vilka uppgifter/saker är mest viktiga för dig?

A-kategorin: de viktigaste uppgifterna

- Högst 4-6 uppgifter
- Mycket tid och energi

B-kategorin: dagliga rutiner som måste skötas och intresanta men inte så viktiga uppgifter

- Mindre tid och energi

C-kategorin: allt annat

- Gör om du har tid



..och att konkretisera

Konkretisera dina mål: vad måste du göra för att uppnå ditt mål

- **T.ex. Om du vill komma igenom en tent, konkreta uppgifter kan vara:**
 - **Att läsa materialet**
 - **Att gå till föreläsningar och ta anteckningar**
 - **Att göra räkneuppgifter**

Sätt konkreta uppgifter in i din kalender/veckoplan

- **Skriv upp andra uppgifter/mål ("to do" lista)**



Spara din minneskapacitet!

- **Skriv upp saker som du ska göra – då behöver du inte hålla allt i arbetsminnet**
- **Kom ihåg att kolla din to do -lista regelbundet**
 - **Bestäm om du ska sköta en uppgift nu, senare eller inte alls**
 - **Om en uppgift tar högst 2 min gör det genast**
 - **Om en uppgift tar längre bestäm när du ska sköta den och sätt uppgiften in i din kalender/veckoplan**



WEEKLY PLANNER		MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
GETTING THINGS DONE								
GOALS	TASKS	MAIN THING FOR TODAY						
			THE MOST MEANINGFULL THING TODAY IS					
		8	8	8	8	8	8	8
		9	9	9	9	9	9	9
		10	10	10	10	10	10	10
		11	11	11	11	11	11	11
		12	12	12	12	12	12	12
		13	13	13	13	13	13	13
		14	14	14	14	14	14	14
		15	15	15	15	15	15	15
		16	16	16	16	16	16	16
		17	17	17	17	17	17	17
		18	18	18	18	18	18	18
		Evening						

<https://www.youtube.com/watch?v=4P785j15Tzk>



Svårt att komma igång

Vanliga skäl till att skjuta upp saker / till prokrastinering

- Uppgiften känns svår eller tråkig
- Uppgiften kräver mycket tid
- Man misstänker att ens egen kapacitet inte räcker till för att utföra uppgiften, eller att man fattas nödvändiga kunskaper / färdigheter
- De egna kraven/målen är för höga
- De mest intressanta (lättaste, snabbast belönande..) sakerna stjälar uppmärksamheten istället

Bakomliggande skäl:

- Perfektionism
- Låg självförtroende, rädsla för att misslyckas



Hur övervinna svårigheten att komma igång?

Sätt ett SMART mål

Klargör uppgiftens målsättningar för dig själv

- Vad är det meningen att jag skall lära mig, vad vill jag lära mig
- Vad måste göras, vilket är det första steget / arbetsskedet
- Håll målen på en realistisk nivå
- Sätt en deadline



Hantera din energi!

FYSISK ENERGI

- Motion
- Sömn
- Hälsosam mat
- Pauser



PSYKISK ENERGI

- Att ge utrymme åt positiva känslor
- Att göra något meningsfullt
- Att göra något glädjande
- Att fokusera på en sak åt gången



Medveten närvaro, mindfulness

- Ett medvetet val att stanna upp och koncentrera sig på ögonblicket, här och nu
- Medveten närvaro på ett tillåtande, accepterande vis
- Dagliga mindfulness-övningar inverkar positivt bl.a. på
 - förmågan att fatta beslut
 - att koncentrera sig
 - att hantera stress

Mera info och övningar:

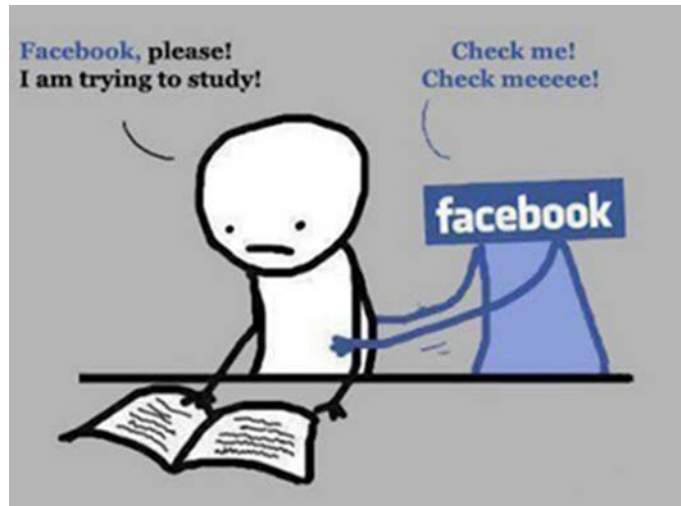
- [MyCourses: Power of Imperfection](#)
- [Oivamieli.fi](#)



Reflektera

Vad ger dig energi?

Vilka är dina tidstjuvar?



Källor

Stephen R. Covey: Tie menestykseen, Gummerus 2008

David Allen: Kerralla valmista, Bazar 2008

Tony Schwartz: Manage your energy, not your time

<https://hbr.org/2007/10/manage-your-energy-not-your-time>

**Föreläsningsmaterial av psykologer Merita Petäjä och Susanne Tiihonen
samt studiehandledare Anu Vaaraniemi**