



# SKAB BÆREDYGTIGE STUDIEVANER I PROJEKTSKRIVNING

Marie Gamborg Laursen, Psykolog

Maja Fjord Lindqvist, Psykolog

STUDENTERRÅDGIVNINGEN – SRG.DK



---

HÅB / FORMÅL

BÆREDYGTIGHED, BALANCER &  
TRIVSEL



# PROGRAM

---

1. Planlægning / Struktur

2. Studieteknikker

3. Uvished & tvivl

4. Samarbejde – gruppe / vejleder





1. PLANLÆGNING / STRUKTUR



# 1. OVERORDNEDE RAMMER

---

- Balance mellem studie og fritid.
- Egne forventninger og ambitioner.
- Ressourcer og vilkår.



# 1. STRUKTUR – PLANLÆGNING

Ugeplan

Ugeplan							
Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

SEPTEMBER 2023						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

En visuel plan skaber overblik og hjælper med at holde fokus og blive på sporet



# 1. BLOKPLAN / SEMESTERPLAN

Arbejdsplaner skal give overblik over:

- Opgavens dele
  - Arbejdsopgaver, der skal løses
  - Ressourcer til rådighed (tid)
- Husk det er en **overordnet plan** og den skal kunne **justeres**.
  - Planlæg meget hellere med mere tid end for lidt tid fx pr. afsnit.
  - Undgå **tidsoptimisme**.
  - Overvej hvornår i processen, du har brug for **sparring** og fra hvem?

SEPTEMBER 2023						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3



# 1. UGEPLAN

- Faste arbejdstider med start og sluttidspunkt.
- Realistiske, specifikke mål: tid i stedet for antal sider.
- Primært fokus på delmål i stedet for endemål.
- Arbejd med det sværeste, når du er mest opladt.
- Skift ind i imellem arbejdsopgave.
- Hold fri (planlæg) med god samvittighed – BALANCE.

Ugeplan							
Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag





# REFLEKSION

---

Vælg en pointe fra planlægning, som du vil tage med dig?





## 2. STUDIETEKNIKKER



## 2. GODE RÅD

- Benyt evt. læsegruppe/læsemakker.
- Overvej de **fysiske** rammer.
- **Koncentration** - hjælpe-dimser.
- **Pauser** - 45/15.



## 2. HUSK PAUSER



## 2. TRÆNINGSMETAFOR

---

- Jævn **tempo**, muligvis med slutspurt.
  - Ikke gang (udsættelse) eller sprint (overarbejde) fra starten.
- Vær **tilstede** i processen!
  - Tænk *ikke* over målstregen eller resultatet, før helt til sidst.
- Kend din **kapacitet** og husk at **justere** ambitionsniveauet undervejs.
- Sørg for at tanke **depoterne** op undervejs.
- Hvordan er du som din **egen** løbecoach eller arbejdsgiver?



## 2. PROJEKTSKRIVNING - MARATHON

---

Hvordan løber man  
et marathon?



# REFLEKSION

---

Hvad gør du allerede, som du vil  
fortsætte med at gøre?

Og er der en ny teknik du vil prøve?





### 3. USIKKERHED & TVIVL





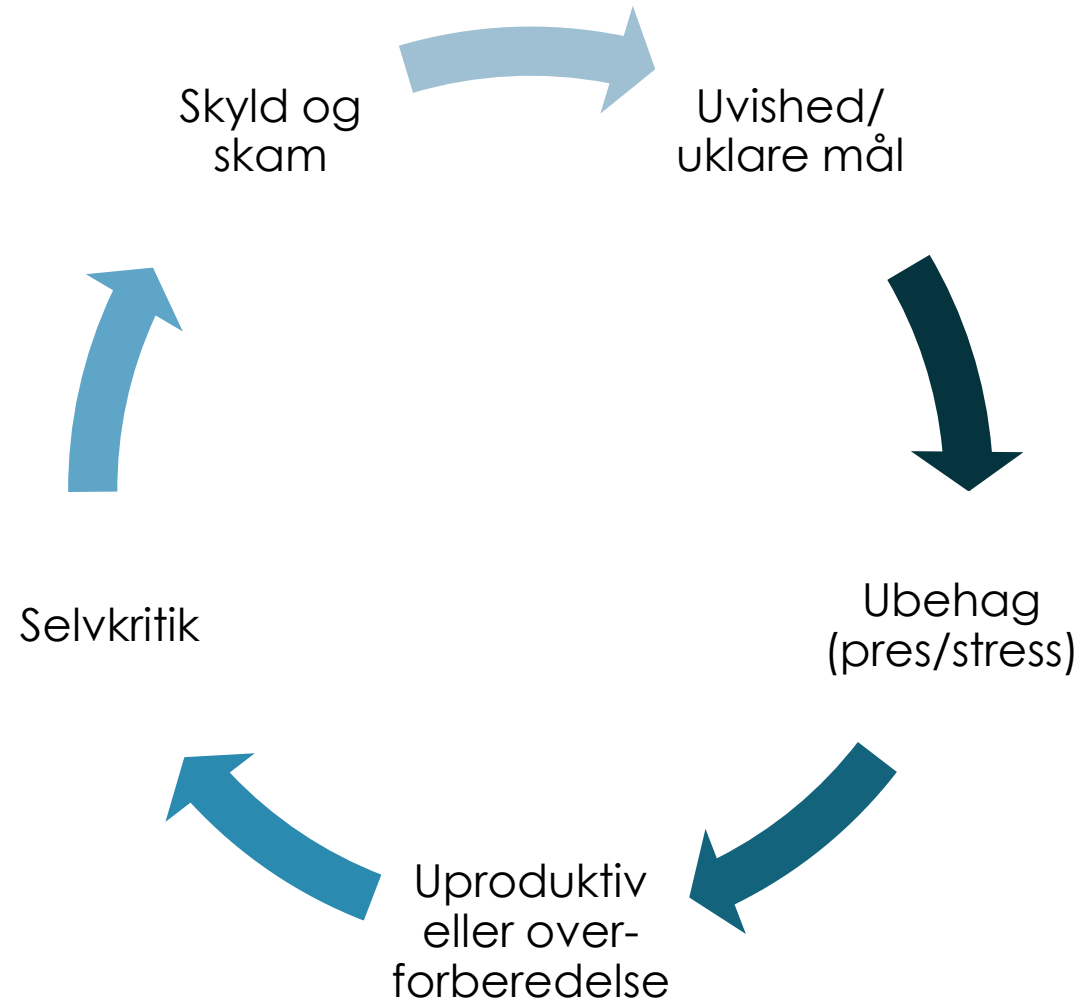
### 3. USIKKERHED & TVIVL

- De fleste vil opleve, at studiet eller et projekt til tider kan føles **uoverskueligt** stort og umuligt.
- Det kan nogle gange føre til **følelser** af tvivl og usikkerhed.



# 3. DEN ONDE CIRKEL

---



### 3. GODE RÅD

- Uvished, forhindringer, udfordringer er **forventet** og **uundgåeligt** i en projektfase – og almindeligt.
- Vær ikke så bange for at begå **fejl**.
- Du kan ikke undgå **kriser** – Sæt dig for at **håndtere** dem så godt du kan og gerne med hjælp fra mennesker omkring dig.
- Tvivl og uvished er ikke et tegn på at alt kommer til at **gå galt!**



# 3. HÅNDTERING



DEN

SORTE

SKY



# REFLEKSION

---

Er der noget du nu er opmærksom på i forhold til at være mere overbærende med dig selv, når du oplever tvivl eller usikkerhed?



---

## 4. SAMARBEJDE – VEJLEDER / GRUPPE



# 4. GRUPPESAMARBEJDE

---

- Gør dig **overvejelser** omkring samarbejdet med din gruppe i opstarten af processen.
- Jo **tydeligere** du udtrykker, hvad du har brug for, desto bedre fungerer jeres samarbejde, og jeres fælles trivsel forbedres.



# 4. VEJLEDER

---

- **Forventningsafstem** med din vejleder.
  - Du kan for eksempel tydeliggøre egne **ambitioner**, samt din **plan** for arbejdet, for at sikre at I arbejder hen imod de samme mål i ønsket tempo.
- **Undersøg** hvor hyppigt du kan gøre brug af vejledning og overvej hvordan du ville kunne få mest muligt ud af det.





# 4. VEJLEDER

---

- Mange studerende betragter deres vejleder som en censor fremfor en **støttende samarbejdspartner**.
- Din vejleder er **interesseret** i dit produkt og de er villige til at dele ud af deres viden og erfaringer.



## 4. VEJLEDER – gode råd

---

- Uafsluttet materiale er bedre end ingenting, fordi det viser at du er i gang med **processen**.
- Stil **spørgsmål** til din vejleder – tvivlsspørgsmål er gode.
- Kom **velforberedt** til dine vejledermøder og beslut dig på forhånd for, hvad du ønsker at få ud af mødet. Lav en **dagsorden**.
- Vejledermøder er ikke **præstationsrum / eksamen**.



# REFLEKSION

---

Hvad vil du nu huske på i forhold til samarbejde med gruppe / vejleder?



# Studenterrådgivningens tilbud – [www.srg.dk](http://www.srg.dk)

## Gruppeforløb

om fx eksamensangst,  
tude-tale-gruppe, stress mv.

[Læs mere her](#)

## Studiezonen

Et online studiefællesskab

[Læs mere her](#)

## 'Eksamenshjælp'

Vores app der indeholder både  
studietips og teknikker til at falde til ro

[Læs mere her](#)

## Individuelle samtaler

om det, som udfordrer  
netop dit studieliv

[Læs mere her](#)

## Online støtte

som består af forskellige e-  
læringsforløb, hvor du selv kan vælge  
det/eller dem, der passer bedst til dig

[Læs mere her](#)

## Booklets

med gode råd til studielivet

[Læs mere her](#)

