



FIND, STYRK OG BEVAR DIN MOTIVATION I PROJEKTSKRIVNING

Marie Gamborg Laursen, Psykolog

Maja Fjord Lindqvist, Psykolog

STUDENTERRÅDGIVNINGEN – SRG.DK



HÅB / FORMÅL

FIND, STYRK OG BEVAR DIN MOTIVATION
I PROJEKTSKRIVNING



PROGRAM

1. Motivation
2. Manglende motivation
3. De onde cirkler
 - A. Overspringshandlinger / udsættelse
 - B. Overforberedelse
4. Hold fast i motivationen



1. MOTIVATION



Hvad er motivation?

Motivation, *bevægende* årsag. Motivation er i psykologien et samlebegreb for forklaringer på, hvad der bevirker menneskers psykiske og kropslige *aktivitet*. Teorier om motivation forsøger derigennem at besvare det måske mest *grundlæggende spørgsmål af alle, nemlig hvorfor mennesker gør noget snarere end intet* og gør dette snarere end senere, samt hvilke mentale og evt. fysiologiske processer der herunder finder sted.

Boje Katzenelson



REFLEKSION

Hvad er motivation for dig?

Hvordan har du det når du føler dig
motiveret?



2. MANGLENDE MOTIVATION



2. MOTIVATION

- Ofte er det at gå i gang det sværeste – Vi mennesker er bygget til at undgå **ubehag**.
- Vi kan ikke **forvente** at motivation er der inden vi går i gang.
- Du får motivation af at **arbejde** og **deltage** – ikke af, ikke at arbejde og deltage.
- **AKTIVITET = ENERGI + HUMØR**



2. MOTIVATION

- Det er meget **menneskeligt** at føle, at man har mistet motivationen og det sker for os alle.
- En hjælp kan være at blive bevidst om **motivationsfaktorer**.
 - Indre: interesse, lyst, nysgerrighed, selvtillid.
 - Ydre: belønning, titel, anerkendelse.
- Præstationskultur – **utilstrækkelighed**.



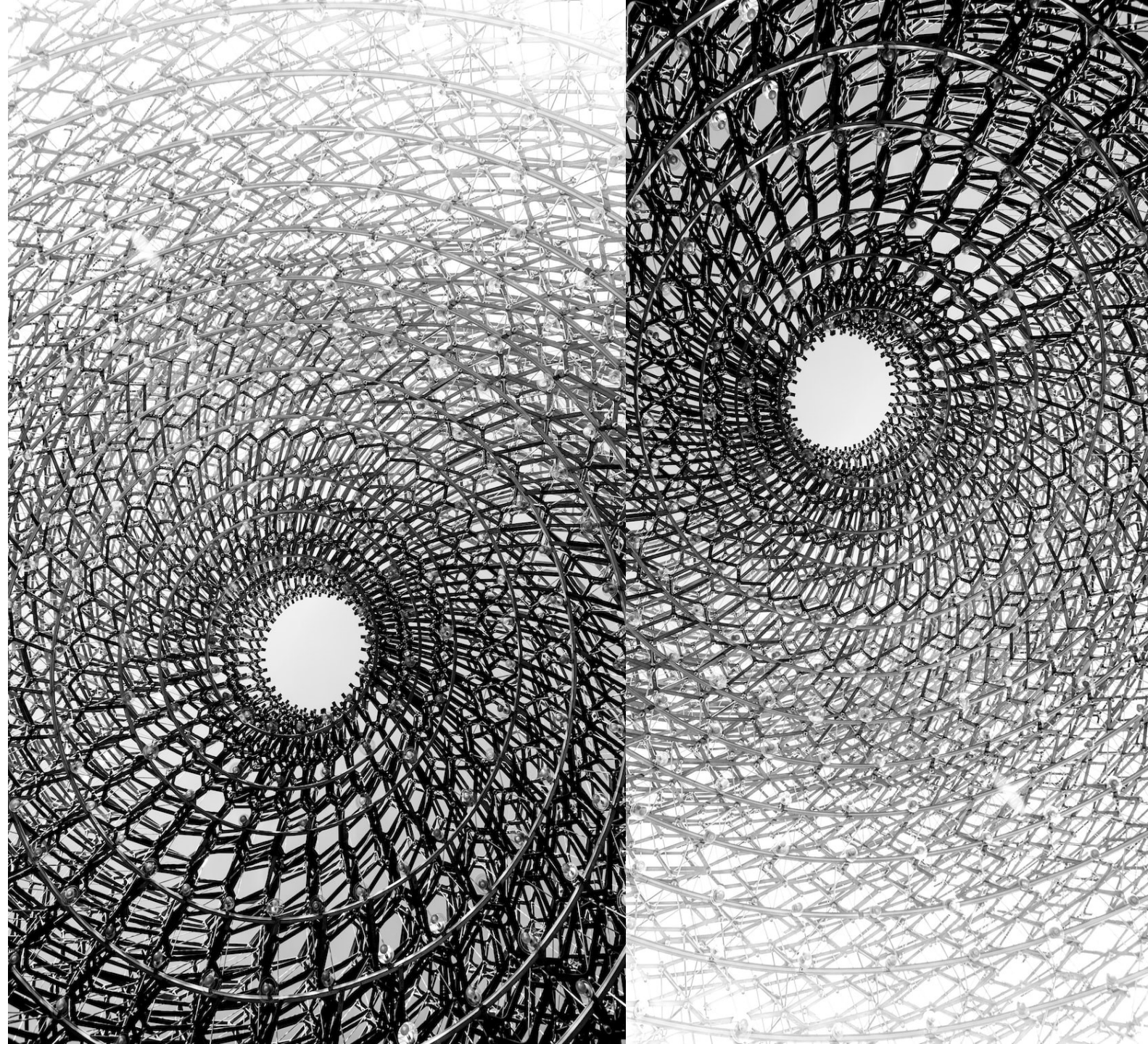
REFLEKSION

Hvordan mærker du, at din motivation mangler?

Hvad påvirker din motivation?

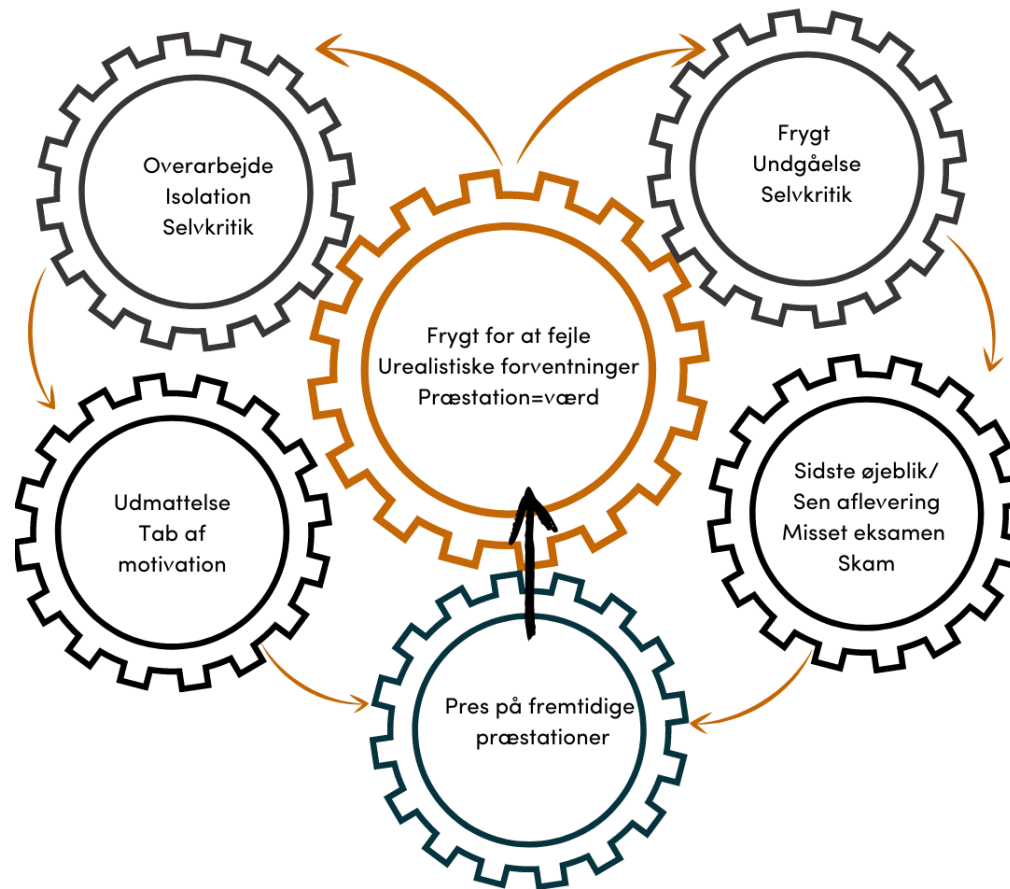


3.
DE
ONDE
CIRKLER



3. UDSÆTTELSE + OVERFORBEREDELSE

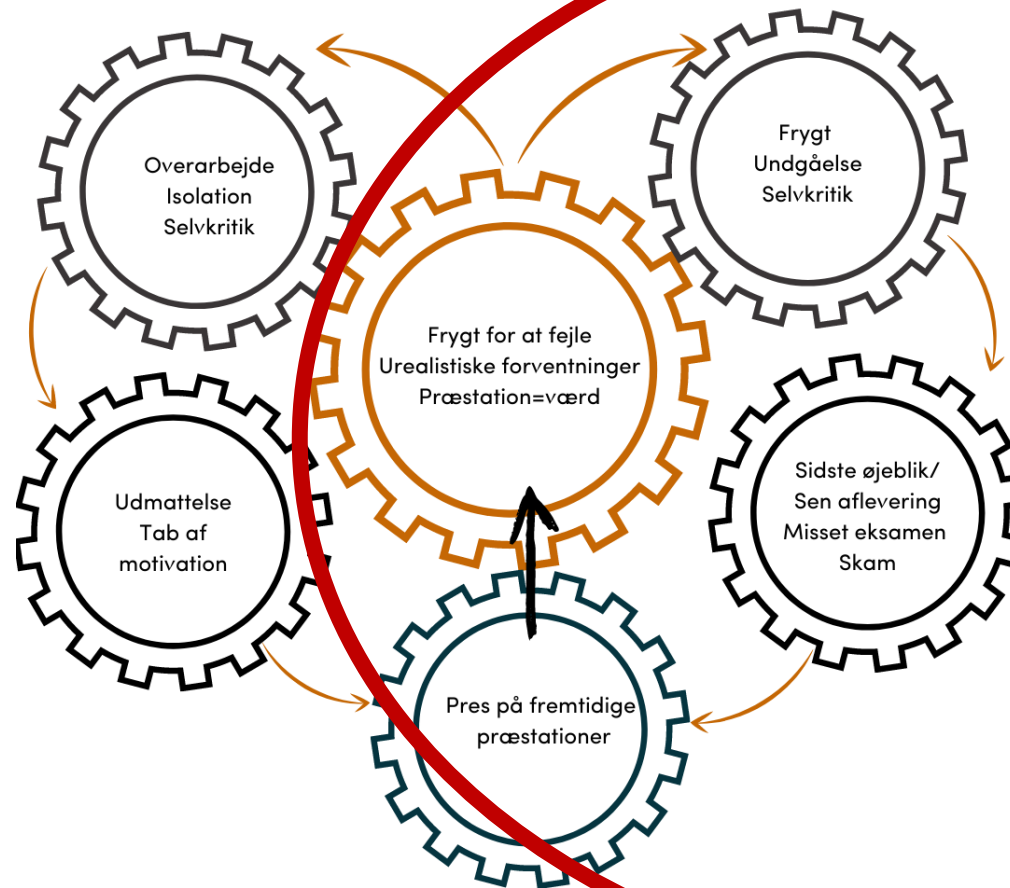
OVERFORBEREDELSE



UDSÆTTELSE



OVERFORBEREDELSE



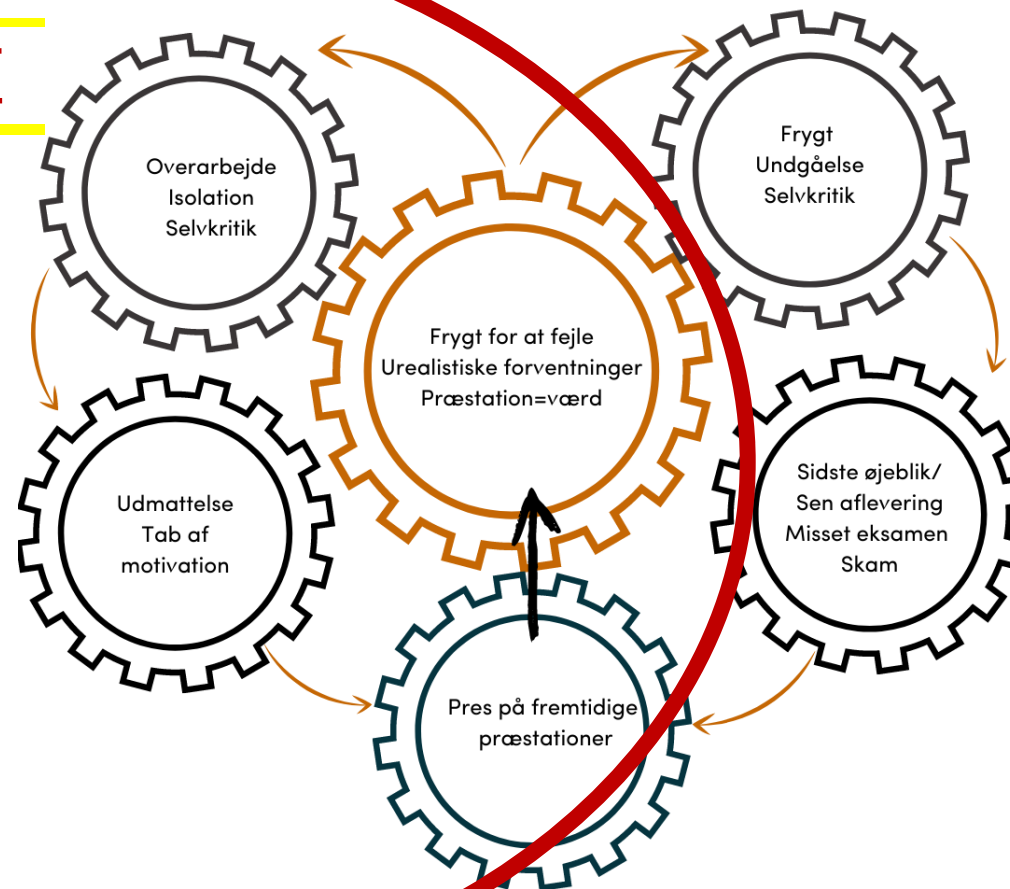
UDSÆTTELSE



A. OVERSPRINGSHANDLINGER
ELLER UDSÆTTELSE



OVERFORBEREDELSE



UDSÆTTELSE



REFLEKSION

Kan I genkende de onde cirkler, og
hvordan ser de ud for dig?



4. HOLD FAST | MOTIVATIONEN



GODE RÅD – OVERSPRINGSHANDLINGER OG UDSÆTTELSE

- **Registrering** af de onde cirkler – læg mærke til hvornår det er på vej.
- **Overbærenhed** – **accept** med sig selv – undgå dårlig samvittighed.
- Genvinde **kontrol** – tage **magten** tilbage – undgå magtesløshed.



GENBESØG 'HVORFOR'

- Hvorfor **valgte** du uddannelsen?
- Hvad var din **interesse** i netop dette fag?
- Hvad var din **idé**?



FOKUS PÅ DINE VÆRDIER

- Hvilken studerende vil / skal du være?
- Hvad er **vigtigst** i dit liv? Balance.
- Fokus på din **trivsel**.



SKAB OVERBLIK

- **Planlæg** dit semester
- **Strukturer** din hverdag
- Lav delmål
- Prioriter



AMBITIONSNIVEAU



UNDGÅ PERFEKTIONISME

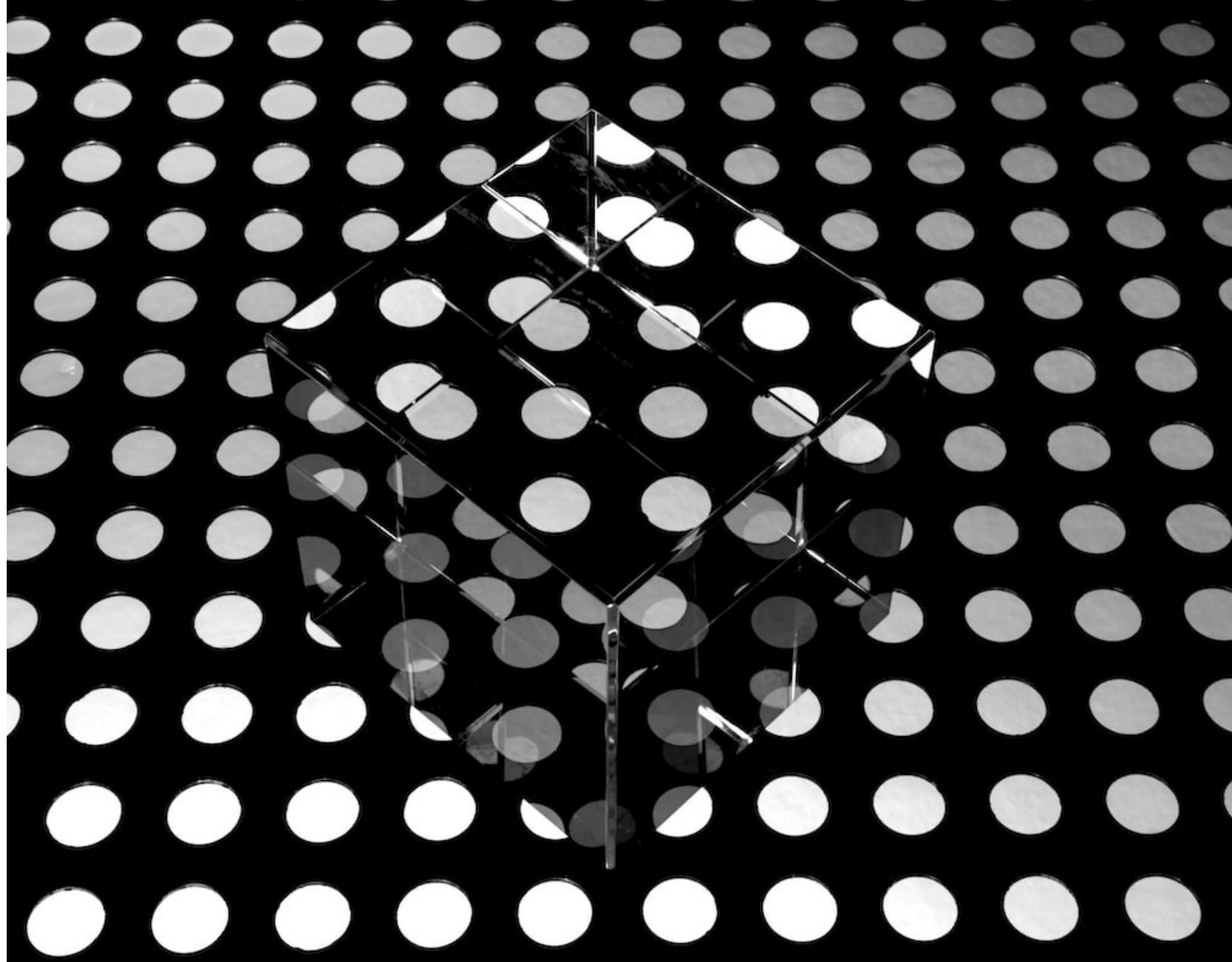


VÆR DIN EGEN GODE CHEF

- Overbærenhed
- Tillid
- Balancer



SNYD
DIN
HJERNE



HUSK PAUSER



BELØNNING



BRUG DIN GRUPPE

STUDIEZONEN





BRUG DIN VEJLEDER



REFLEKSION

Hvilket godt råd tager du med?





STUDENTERRÅDGIVNINGEN

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](#)

