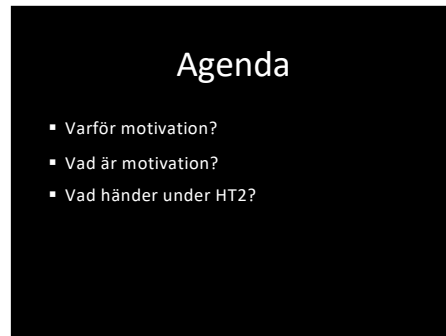


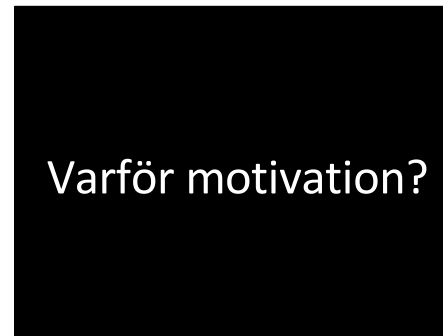
1



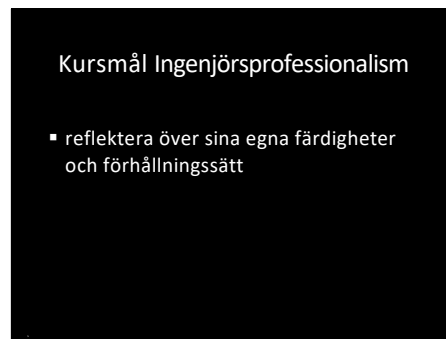
2



3



4



5



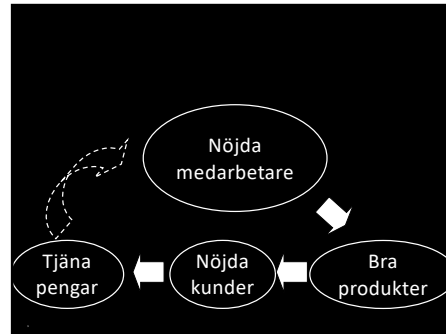
6

Varför självmotivation?

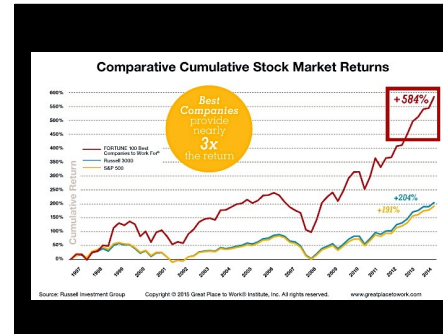
7

Affärslogiken

8



9



10



11



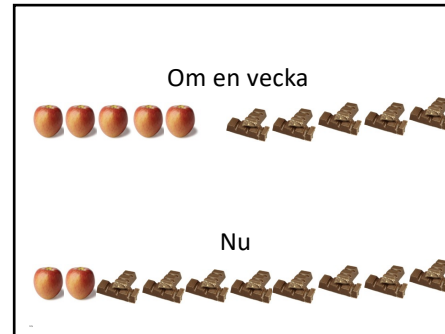
12



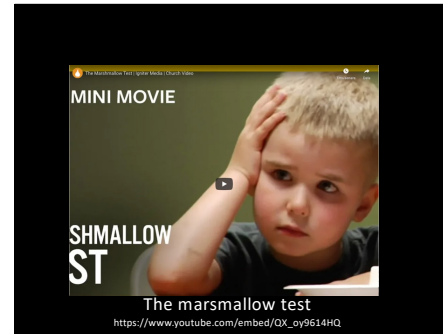
13



14



15



16



17



18

psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål.

NE Nationalencyklopedin

19

När kände du dig riktigt motiverad med dina studier?

20

det är givande att göra de extra uppgifterna. Det känns utvecklande att lära sig nya saker.

om jag inte gör uppgiften så får jag poängavdrag

21

Yttre motivation



22

Inre motivation

en drivkraft hos individen nyfikenhet att utföra nya aktiviteter

23

Maslow

Själv-
förverkligande
behov

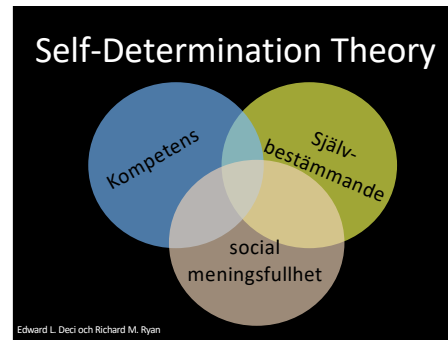
Identitet

Sociala behov

Behov av trygghet

Fysiologiska behov

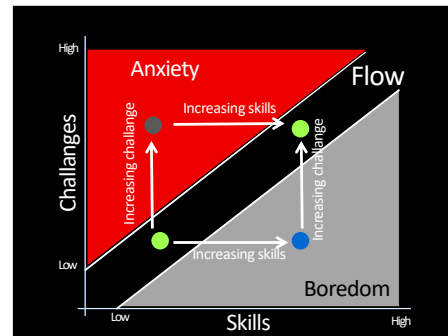
24



25



26



27



28

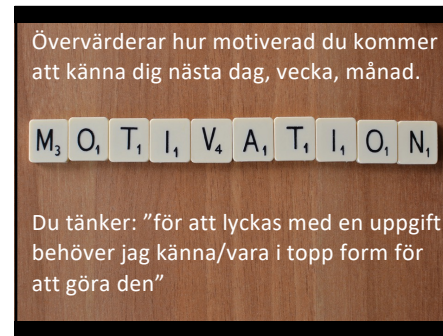
Prokrastinering eller uppskjutarbeteende

29

Prokrastinering av en arbetsuppgift förorsakas av bristande vilja och motivation att påbörja eller slutföra uppgiften.

motivatllion = förväntan + värde – impulsivitet – tid

30




Situation (omständigheter, utlösande faktor)
 Objekt (Automatisk tanke, känsla, fysiologiska reaktioner i kroppen)
 Reaktion (beteende, handling)
 Konsekvens (kortsiktig)
 Konsekvens (Långsiktig)

37

Den tärande spiralen
 svart – vitt tänkande
 antingen – eller
 ↓
 uppskjutande

38

Situation
 Sitter vid skrivbordet.
 Har planerat att läsa till jobbig tenta.



39

Tanke	Jag kommer aldrig att klara tentan! Alla andra tycks klara....
Känsla	Jag duger i inte. Osäkerhet, nedstämdhet
Reaktion (Beteende)	Orkar inte studera, gör annat, spelar, kollar facebook, fikar med kompisar, Skjuter upp.
Konsekvens på kort sikt	Lättnad
Konsekvens på lång sikt	Oron ökar...negativa tankar ökar.

40

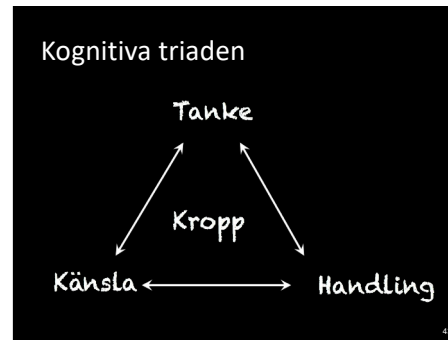
Den stärkande spiralen



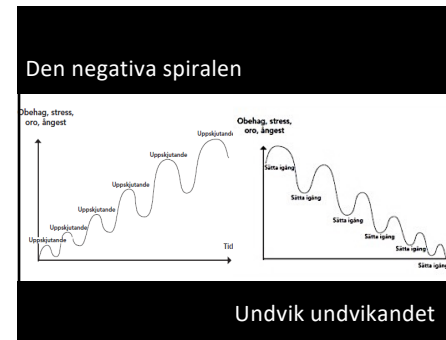
41

Tanke	Det här är svårt. Jag ska göra så gott jag kan. Kanske går det bra. Jag vill försöka. Jag kan inte göra mer än ett ärligt försök just nu.
Känsla	Osäkerhet. OK. Känns bra att försöka
Reaktion	Jag läser och förbereder mig så mycket som är rimligt. Det blir lättare när jag strukturerar upp min dag, med paus och återhämtning.
Konsekvens	Jag känner mig mera tillfreds med mig själv, hur det än gick. Jag har gjort så gott jag har kunnat och det finns en chans till. Om jag inte blir godkänd nu har jag gjort en stor del av jobbet inför omtenta.

42



43



44

Verktyg att motverka prokrastinering

45

1 SORKK

Situation	Objekt – reaktioner som väcks inom individen	Reaktion – Handling och beteende	Konsekvens på kort sikt	Konsekvens på lång sikt
S	O	R	K	K
När? Var? Vad händer innan?	Tänkar Känslor Fysiska reaktioner	Vilka beteenden individen utför? Agera/agera	Vilket resultat blir det för individen direkt efter beteendet?	Vilka konsekvenser som drabbar individen på sikt?
Situation 1				
Situation 2				
Situation 3				

46

2

5-minutersmetoden

4 steg att komma igång

47

- 1: avtal - sitter 5 min inte mer!
- 2: 5 min till? Fortsätt i 5 & 10 minuters pass tills lämpligt att ta en paus / du inte står ut med obehaget.
- 3: Om du måste avbryta pga obehag / det är nödvändigt med en paus – börja på nytt med 5 min. Börja med något som gör det lättare för dig att starta igen
- 4: Bestäm när du ska börja igen.


48





3 





Pomodrotekniken

Utvecklad på 80-talet av Francesco Cirillo
Kortare pauser gör att du blir mer effektiv då
hjärnarbetet får vila.

49



25 min =  25 min =  25 min =  25 min = 

Paus: 5 min 5 min 5 min ca 15 min

60

50

4 

Planera baklänges


- Studier = arbete
- Sätt en start och sluttid
- Balansera vardagen
- Planera fritiden först

51

5

2 minutersregeln!

“Om en sak tar mindre än 2 minuter att göra så gör det med det samma”




62

52

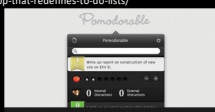
Bra appar

53



Pomodorable


- Bygger på pomodorotekniken.
- Påminner dig om:
 - vilka arbetsuppgifter du har liggande
 - hur långt du har kommit på var och en av dem
- Du håller dig inom tidsramen för en “pomodoro”
- <http://www.redmondpie.com/pomodorable-for-os-x-is-a-beautiful-task-management-app-that-redefines-to-do-lists/>



Transforms your to-do list into manageable activities. You commit to finishing your goals. Pomodorable lets you integrate when and how to accomplish them.

64

54



EpicWin

- Bygger på *gamification* (spelifiering) där man använder principer från datorspelens värld (ex. nyttjar belöningsystem för att få spelare att avancera till nya nivåer)
- Handlar om att du ska utföra olika saker för att avancera.
- Uppdragen kommer från din egen att göra-lista.
- När du slutför uppgifter i din vardag, bocka av dessa i applikationen då samlar du poäng och uppgraderar din rollfigur.
- Dina egenskaper utvecklas och du hittar olika skatter på din väg framåt.
- <http://www.rexbox.co.uk/epicwin/>

55



RescueTime

- Hjälper dig att hålla koll på hur du spenderar din tid framför datorn.
- Bygger på att distractioner och multitasking försvårar vårt arbete.
- Registrerar kontinuerligt din aktivitet i olika program och hemsidor → du får snabbt en överblick över vilka saker som stjälar din uppmärksamhet när du egentligen ska ägna dig åt viktigare uppgifter.
- Du bestämmer vilka program och hemsidor som ska räknas som distractioner och vilka som ska betraktas som nyttiga, resten sköter RescueTime.
- www.rescuetime.com



56



Forest

Forest är en bra applikation som hjälper dig att lägga undan mobiltelefonen! Istället för att använda mobilen när du lyssnar på en föreläsning eller umgås med familj och vänner, så planterar du ett träd. Du sätter timern på hur länge du vill vara utan mobilen, ett träd kommer då att börja växa i din mobil. För varje träd du planterar får du poäng som sedan kan omvandlas till nya träd. Skulle du använda mobilen innan tiden tagit slut då stängs appen ner och ditt träd dör!

<http://www.forestapp.cc>

57



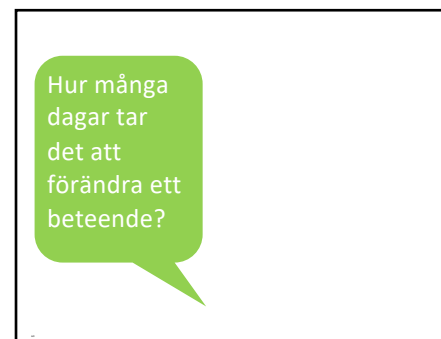
AppBlock - Stay Focused

en app som hjälper dig att tillfälligt blockera störande program på din mobil som Facebook, Twitter, Instagram och beroendeframkallande appar så att du kan fokusera på ditt arbete. Tid och datum för blockering av appar kan bestämmas i förväg och när den förinställda tidslängden är över tas spärren bort automatiskt.

58



59



60



61

Info om HT2
Självmotivation

62