

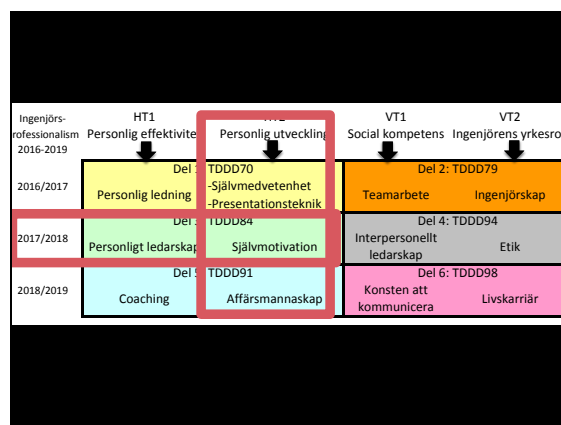
Självmotivation

Aseel Berglund
Marie-Therese Överström

Agenda

- Varför motivation?
- Vad är motivation?
- Vad händer under HT2?
- Om uppskjutande av Marie-Thérèse Överström

Varför motivation?



Kursmål Ingenjörsprofessionalism

- reflektera över sina egna färdigheter och förhållningssätt

Programmål - D & U



Individuella och yrkesmässiga
färdigheter och förhållningssätt

Individuella färdigheter och förhållningssätt

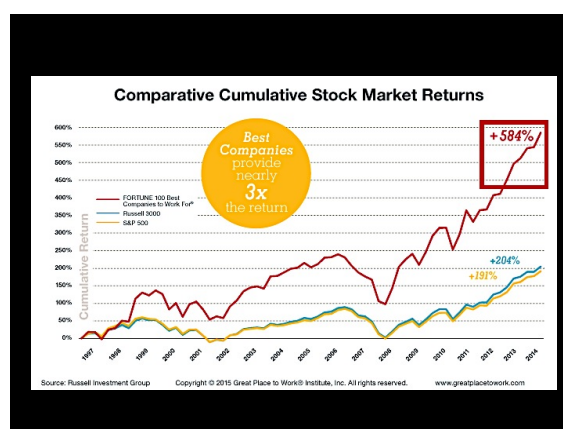
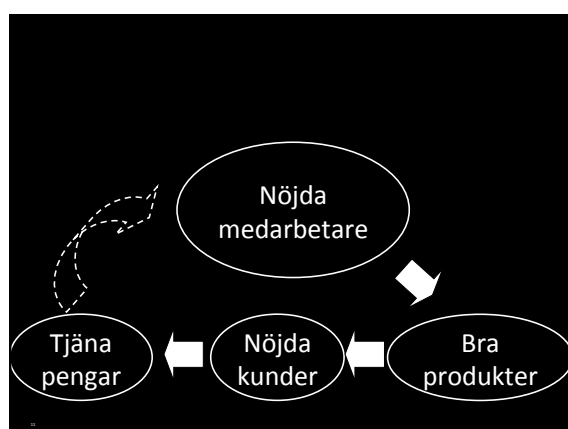
En D-ingenjör/mjukvaruingenjör visar initiativförmåga och har förmåga till ett självständigt, kreativt och kritiskt tänkande. Detta innefattar också självkännedom samt förmåga och vilja till personlig utveckling och livslångt lärande. D-ingenjören/mjukvaruingenjören har också förmåga att planera sin tid och sina resurser.

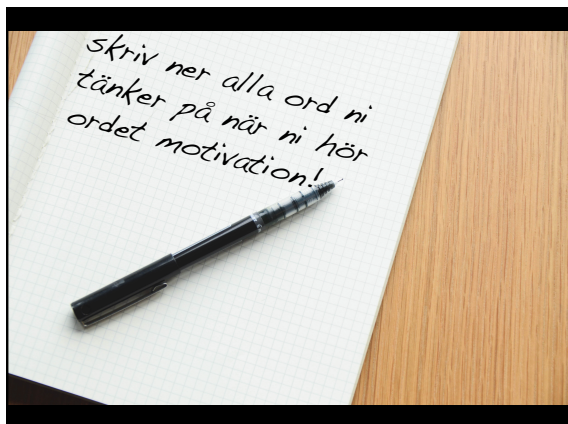
Professionella färdigheter och förhållningssätt

D-ingenjören/Mjukvaruingenjören kännetecknas av ansvarstagande, pålitlighet och professionellt uppträdande. Detta innefattar även att vara medveten i sin karriärplanering och hålla sig informerad om professionens utveckling.

Varför?

Affärslogiken

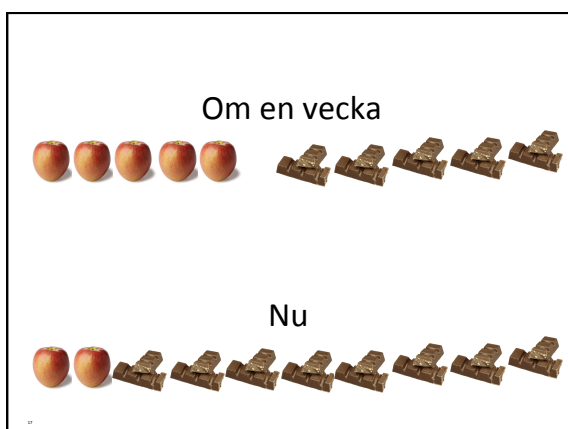




motivation = framgångsrika studier



Gratis mellanmål



The marshmallow test

https://www.youtube.com/embed/QX_oy9614HQ



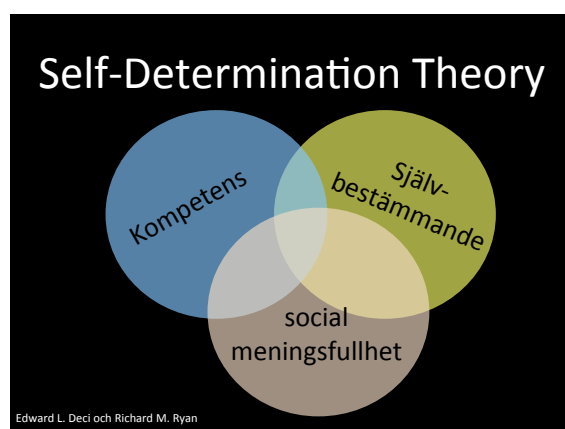
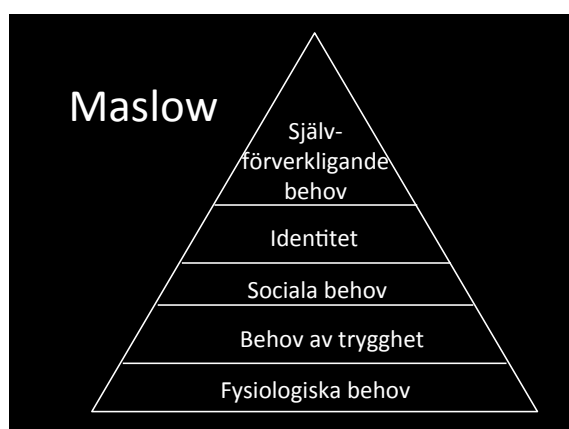
psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål.

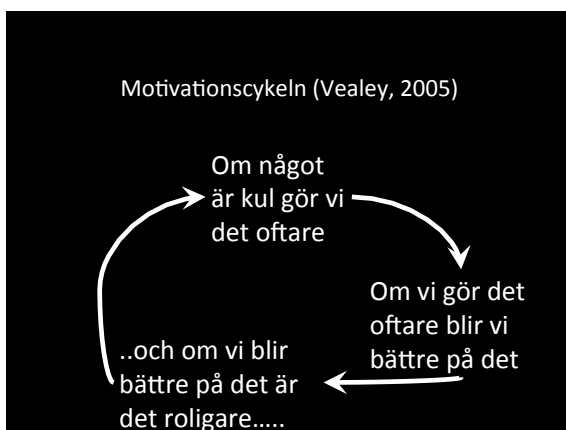
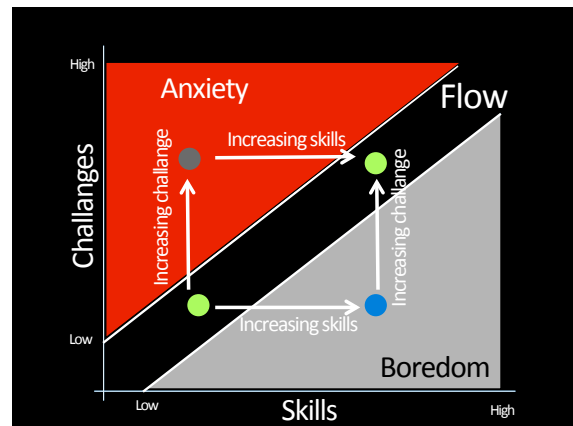
NE Nationalencyklopedin



Inre motivation

en drivkraft hos individen
nyfikenhet att utföra nya aktiviteter





individens subjektiva upplevelse av sin egen kompetens – själv effektivitet

förväntningar på egen prestation

resultat

studenter med god själv effektivitet & positiva förväntningar på sin prestation → anstränger sig mer → lättare hittar uppgifter som ger en känsla av inre motivation → nå goda resultat

Prokrastinering eller uppskjutarbeteende

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

motivatlion = förväntan + värde – impulsivitet – tid

31

Obehag



32

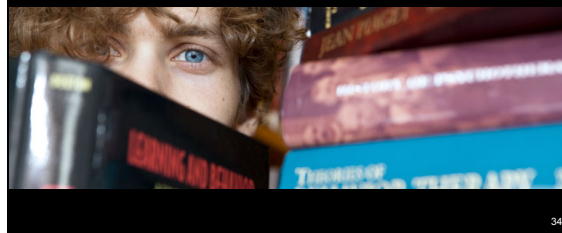
Övervärderar tiden du har kvar att göra en uppgift



Undervärderar tiden att färdigställa en uppgift

33

jag utför
uppgifter bättre
under press



34

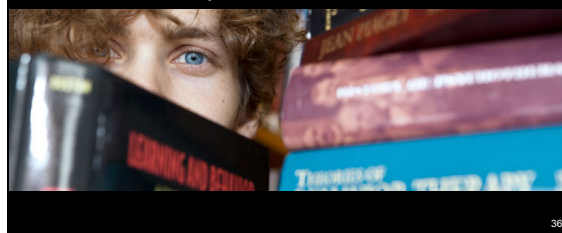
Övervärderar hur motiverad du kommer
att känna dig nästa dag, vecka, månad.

M₃ O₁ T₁ I₁ V₄ A₁ T₁ I₁ O₁ N₁

Du tänker: "för att lyckas med en uppgift
behöver jag känna/vara i topp form för
att göra den"

35

att prestationen du
gör när det inte
känns helt bra är
ingen bra prestation



36

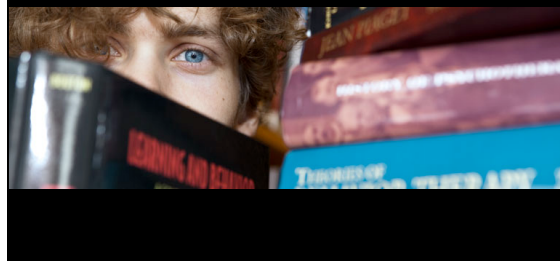


Situation (omständigheter, utlösande faktor)
 Objekt (Automatisk tanke, känsla, fysiologiska reaktioner i kroppen)
 Reaktion (beteende, handling)
 Konsekvens (kortsiktig)
 Konsekvens (Långsiktig)

38



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

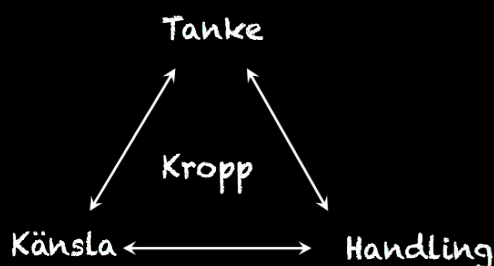


Tanke	Jag kommer aldrig att klara tentan! Alla andra tycks klara....
Känsla	Jag duger i inte. Osäkerhet, nedstämdhet
Reaktion (Beteende)	Orkar inte studera, gör annat, spelar, kollar facebook, fikar med kompisar, Skjuter upp.
Konsekvens på kort sikt	Lätnad
Konsekvens på lång sikt	Oron ökar...negativa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



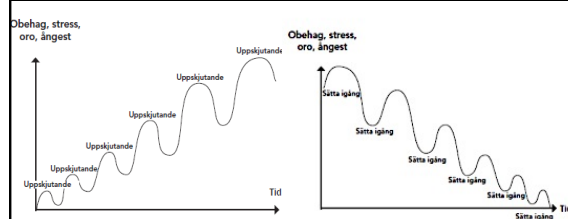
Tanke	Det här är svårt. Jag ska göra så gott jag kan. Kanske går det bra. Jag vill försöka. Jag kan inte göra mer än ett ärligt försök just nu.
Känsla	Osäkerhet. OK. Känns bra att försöka
Reaktion	Jag läser och förbereder mig så mycket som är rimligt. Det blir lättare när jag strukturerar upp min dag, 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.

Kognitiva triaden



44

Den negativa spiralen



Undvik undvikandet

Verktøy att motverka prokrastinering

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 hände innan?	Tankar Känslor Fysiska reaktioner	Vilka beteenden individen utför? Agera/reagera	Vilket resultat blir det för individen direkt efter beteendet?	Vilka konsekvenser som drabbar individen på sikt?
	Situation 1				
	Situation 2				
	Situation 3				

2

5-minutersmetoden 4 steg att komma igång

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.

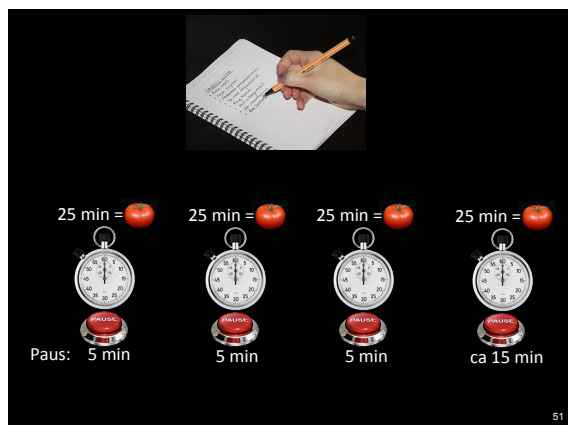
49

3



Pomodorotekniken

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



51

4

Planera baklänges

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



5

2 minutersregeln!

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



53

Bra appar



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 strategize when and how to accomplish them.

55



EpicWin

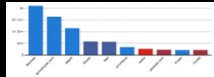
- Bygger på *gamification* (spelifiering) där man använder principer från datorspelens värld (ex. nyttjar belöningssystem för att få spelare att avancera till nya nivåer)
- Handlar om att du ska utföra olika saker för att avancera.
- Uppdragen kommer från din egen att göra-lista.
- När du slutför uppgifter 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/>

56



RescueTime

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



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>

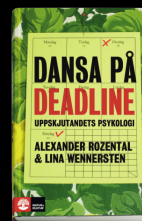
58



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.

59



Info om HT2
Självmotivation

Självmotivation

- Uppgift
- Skrivuppgiften 29/11
- Dialogseminariet