

Självmotivation

Aseel Berglund

1

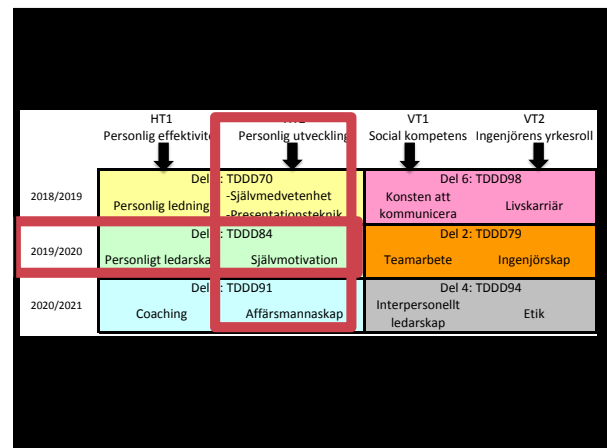
Agenda

- Varför motivation?
- Vad är motivation?
- Vad händer under HT2?
- Charlott Frisk

2

Varför motivation?

3



4

Kursmål Ingenjörsp professionalism

- reflektera över sina egna färdigheter och förhållningssätt

5

Programmål - D & U



Individuella och yrkesmässiga färdigheter och förhållningssätt

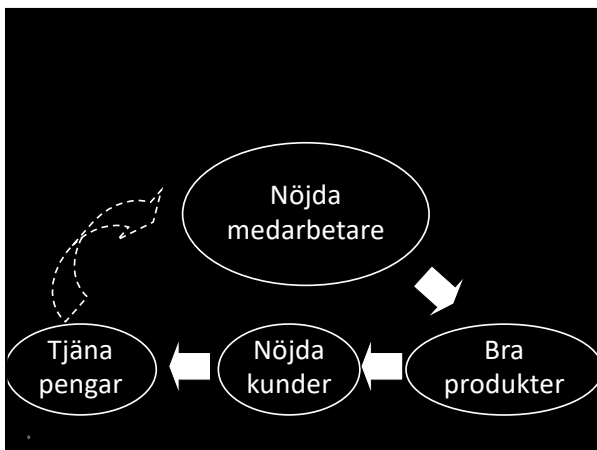
6

Varför självmotivation?

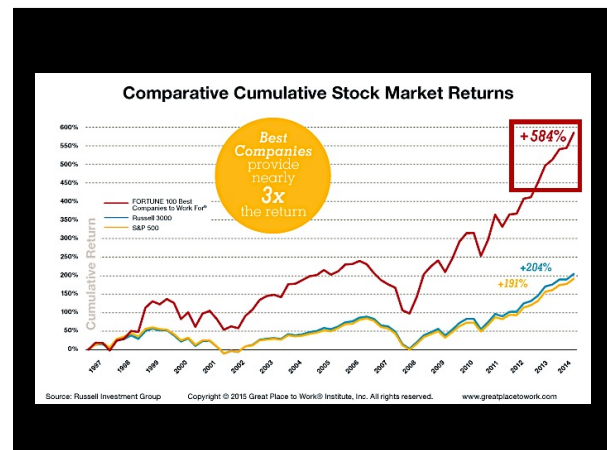
7

Affärslogiken

8



9



10

motivation = framgångsrika studier



11



12

Gratis mellanmål
om en vecka



13

Gratis mellanmål
NU



14

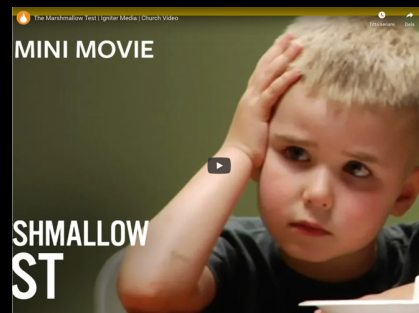
Om en vecka



Nu



15



The marshmallow test

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

16

information om själv-
kontroll

=

mer medvetenhet om
självkontrollsförmåga



ökar sin självkontroll



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

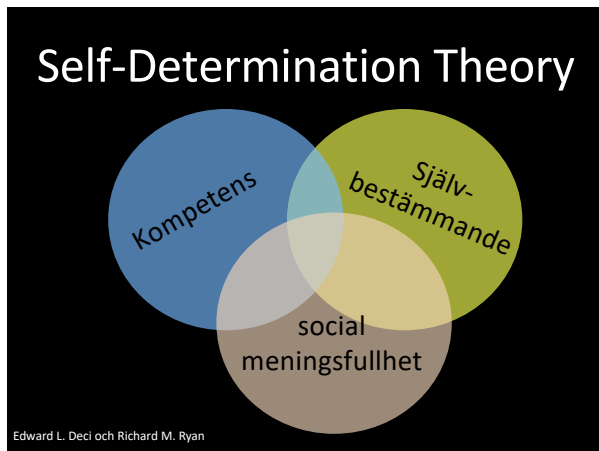
en drivkraft hos individen nyfikenhet att utföra nya aktiviteter

23

Maslow



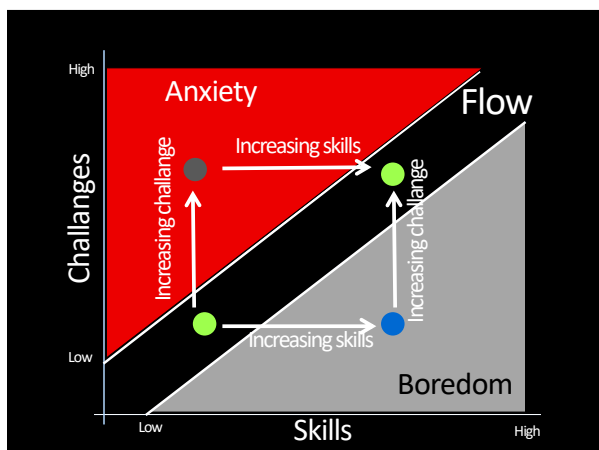
24



25



26



27



28

individens subjektiva upplevelse av sin egen kompetens – själv effektivitet

förväntningar på egen prestation

resultat

29

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

30

Prokrastinering eller uppskjutarbeteende

31

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

motivatlion = förväntan + värde – impulsivitet – tid

32

32

Obehag



33

33

Övervärderar tiden du har kvar att göra en uppgift



Undervärderar tiden att färdigställa en uppgift

34

34

jag utför
uppgifter bättre
under press



35

35

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"

36

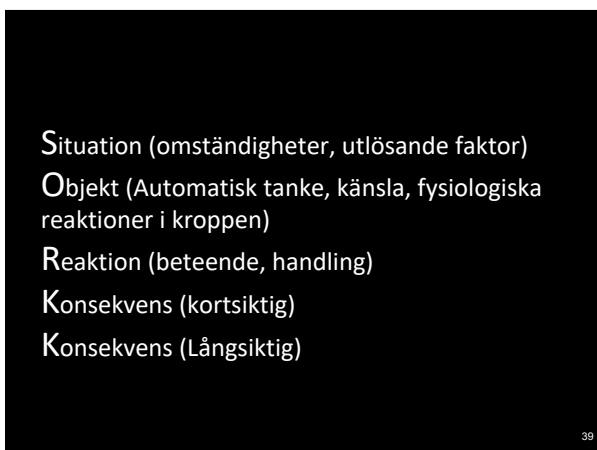
36



37



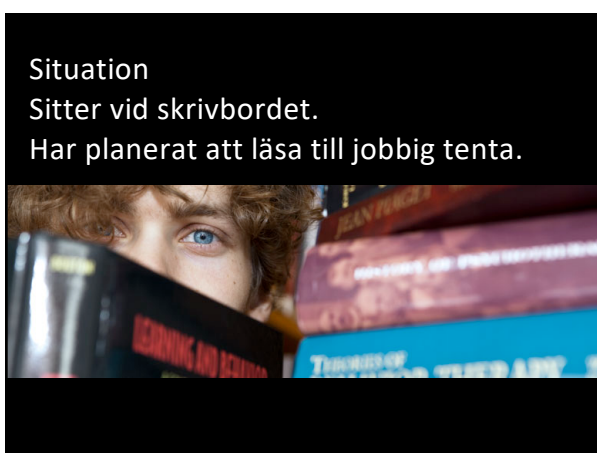
38



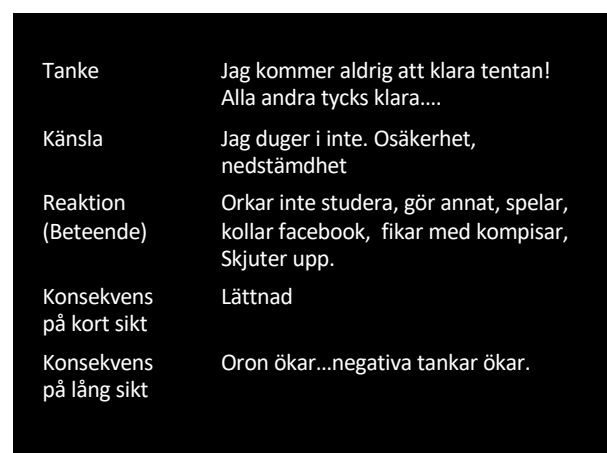
39



40



41



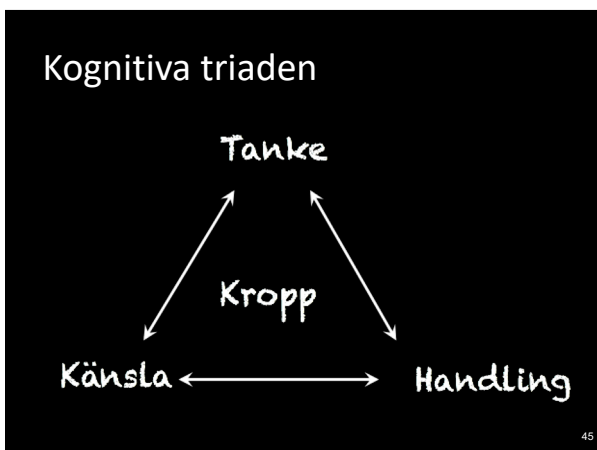
42



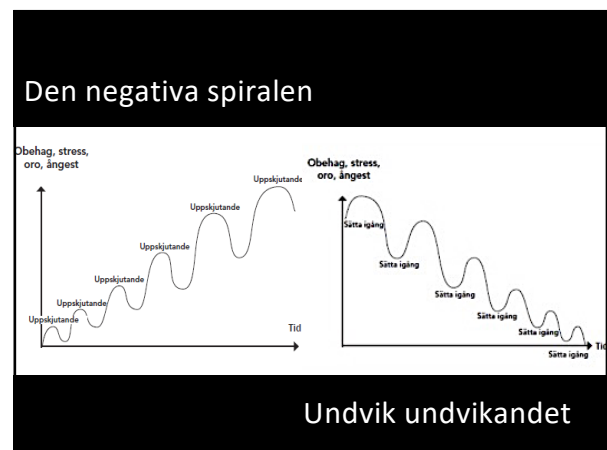
43

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.

44



45



46

Verktyg att motverka
prokrastinering

47

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				

48

2

5-minutersmetoden 4 steg att komma igång

49

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.

50

50

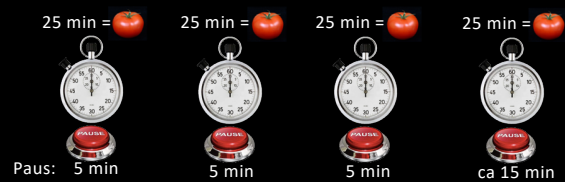
3



Pomodorotekniken

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

51



52

52

4

Planera baklänges

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



53

5

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



54

54

Bra appar

55



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.

56

56



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/>

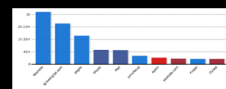
57

57



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 stjälar 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



58



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>

59

59

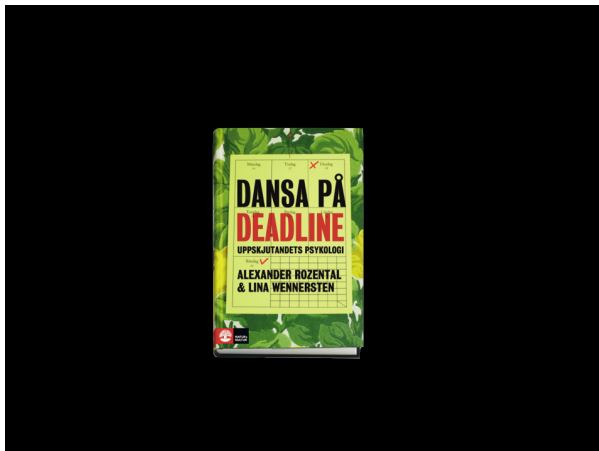


AppBlock - Stay Focused

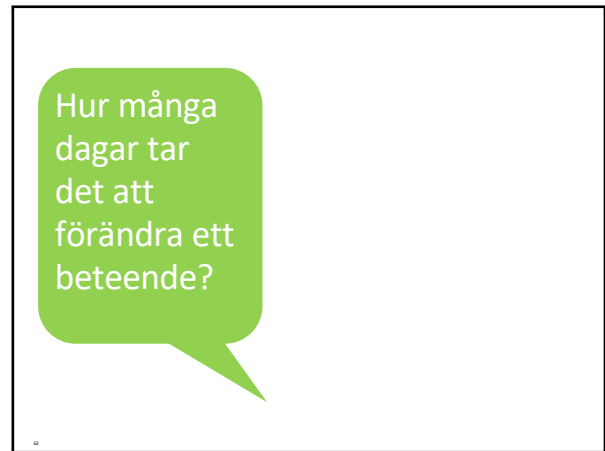
en app som hjälper dig att tillfälligt blockera störande program på din mobil som Facebook, Twitter, Instagram och beroendeframkallande appar så att du kan fokusera på ditt arbete. Tid och datum för blockering av appar kan bestämmas i förväg och när den förinställda tidslängden är över tas spärren bort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

60

60



61



62



63