

Studie- og arbejdskultur

Teknikker og relationer

A&Til[®]

Agenda

At du:

- kan definere den gode gruppekultur
- får kendskab til vigtigheden af kommunikation
- får indsigt i egen studietilgang og ser værdien af medstuderendes forskellighed
- bliver bevidst om koncentrations- og hukommelsesteknikker
- forstår fordelene ved læseteknik
- arbejder med planlægning og prioritering af tid og opgaver

Download materialet til workshop:



aogtil.dk/workshops

“Kultur spiser strategi til morgenmad”

Citat af Peter Drucker

Hvordan ser den gode gruppekultur ud?



Eksempler på kultur

At skifte fokus på alt andet,
der ikke har med emnet at gøre

At have jakke/tasker på bordet

At have jakken på indendørs

At smile

Holde fokus på den, der taler

Ikke have sin mobil fremme
og bruge den i timerne

Performance vs. udviklingskultur

At komme til undervisningen

Mad/kaffe/kage indtages i timerne

At vise respekt for den, der taler

Deltage aktivt i timerne

Tale pænt til hinanden

At sige godmorgen

At være forberedt

Ikke forlade undervisningen midt i timen

At se på hinanden

Kommunikation



7 % Det verbale

38 % Det vokale

55 % Det nonverbale

Hvordan har sproget
konsekvenser?



Meld dig ind i dag

- Gratis medlemskab
- Ret til **15.759 kr.** de første tre måneder.
Forsørgere får 18.074 kr. md.
- Ingen binding for studerende



Performance rate:

- Hvor?
- Hvornår?
- Hvordan?



Læringsstile

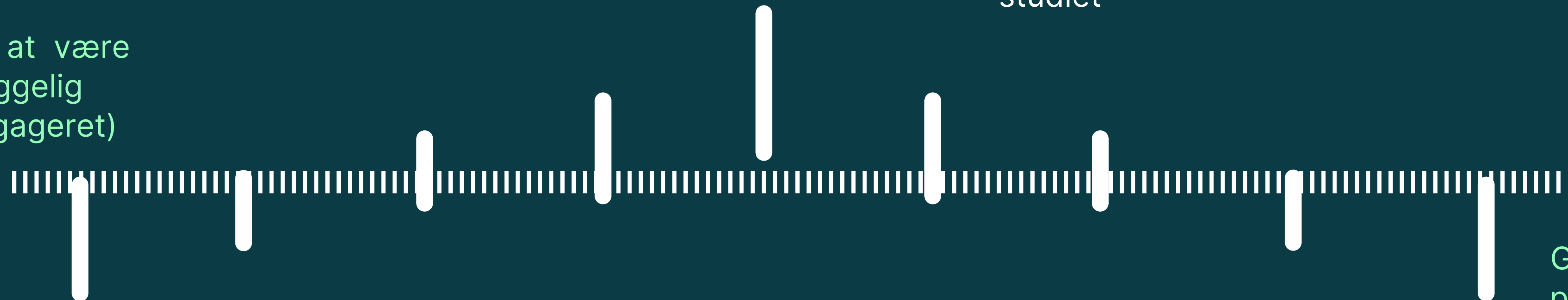


Involveringsgrad

Bedste egenskaber

- Bred/omfattende indsigt
- Nyder tiden med bøgerne
- Er velforberedt

Fokus på at være omhyggelig (overengageret)



Udfordringer

- Har altid bøgerne under armen (mentalt set)
- Kræver mere end muligt af sig selv
- Kan få problemer med stress
- Skelner sjældent mellem hvad der er relevant, og hvad der er mindre relevant

Bedste egenskaber

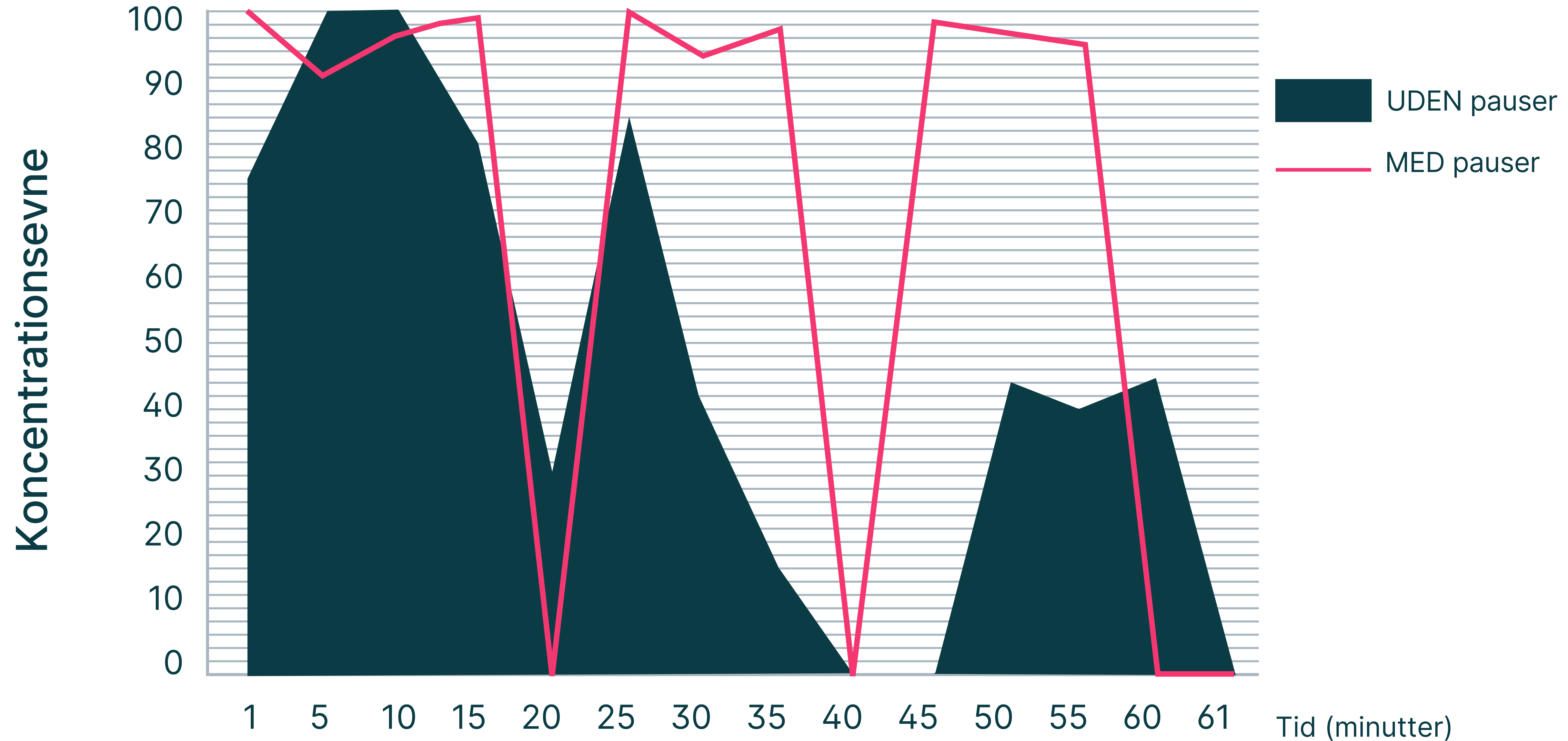
- God til at prioritere hvad der er væsentligt
- Er ofte aktiv/kritisk/årvågen
- Har plads til andre interesser ved siden af studiet

Udfordringer

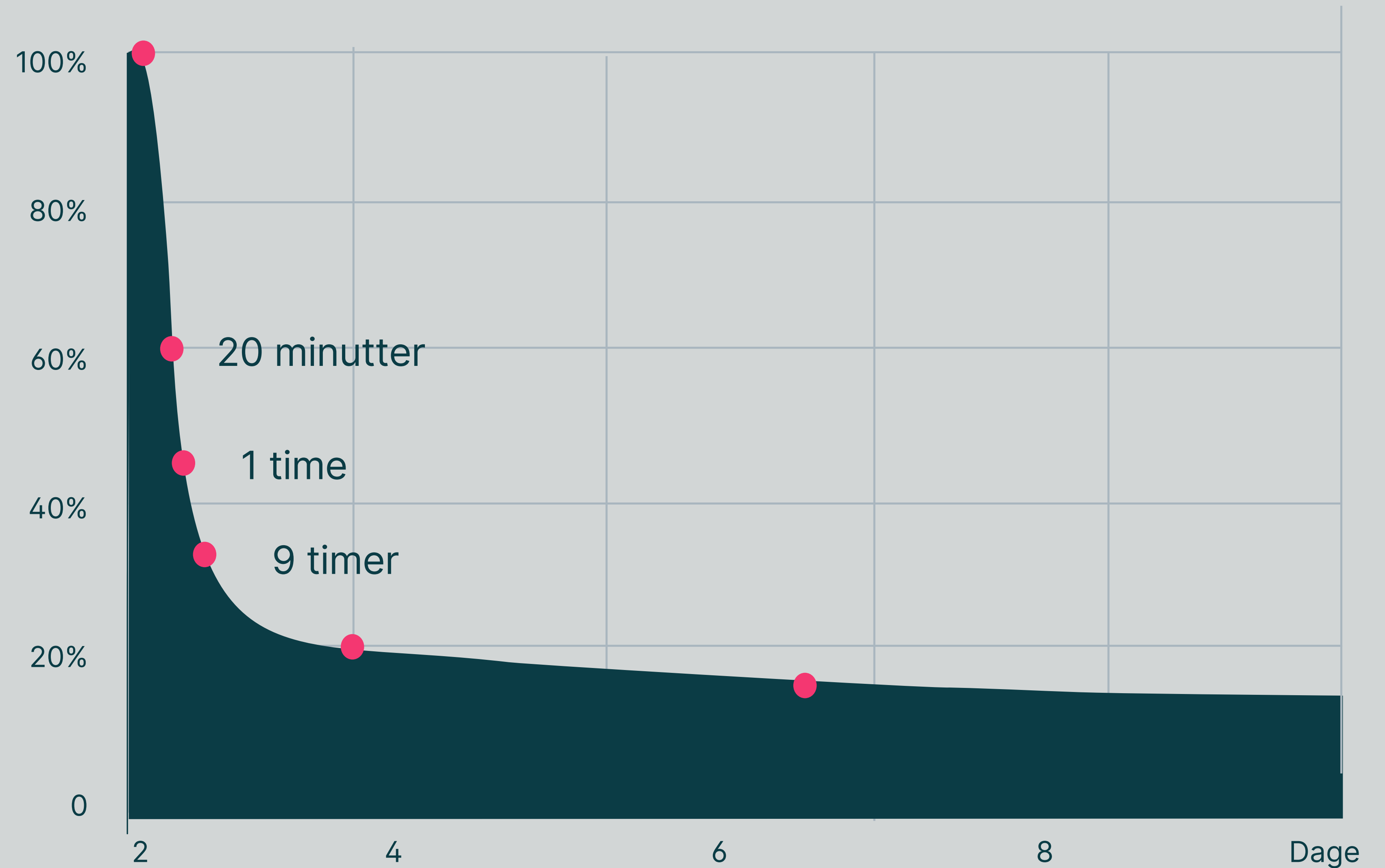
- Er ofte dårligt forberedt
- Har svært ved selvdisciplinering
- Er afhængig af personlig motivation, som ikke altid er der
- Den onde spiral: jo mindre man involverer sig, jo mindre vedkommende bliver det, jo mindre involverer man sig etc.

God til at prioritere (underengageret)

Koncentration



Hukommelse



Læs 2-4 gange hurtigere

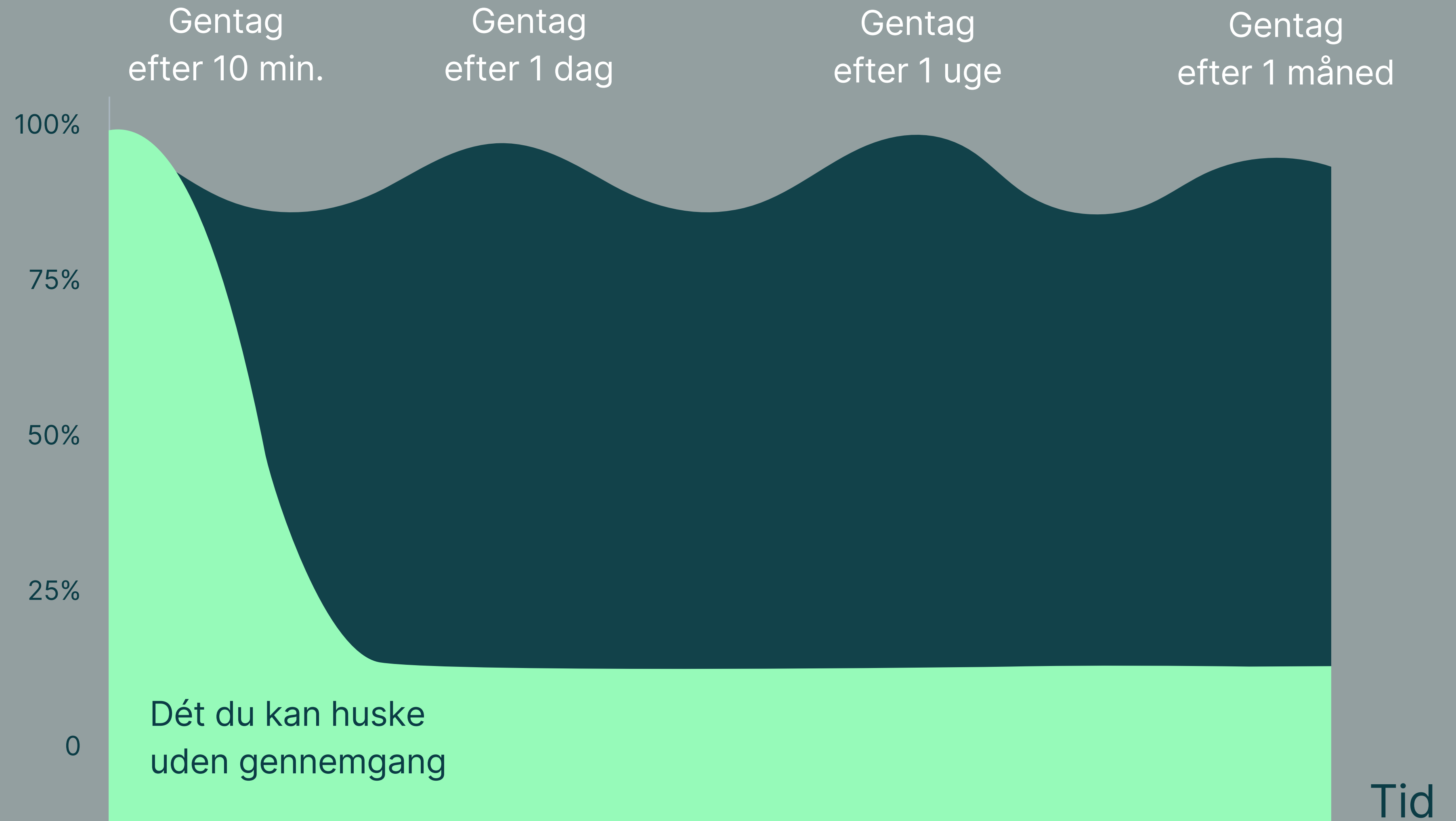
Læseteknik

1. Ikke-læsning
2. Skanning
3. Hurtig læsning
4. Normal læsning

Hukommelse

5. Gentag og kontrollér

Gentag og husk mere





Opsummering

- Læs 20-30 minutter ad gangen
- Brug pauserne aktivt
- Bearbejd teksten i fem trin

Agenda

At du:

- kan definere den gode gruppekultur
- får kendskab til vigtigheden af kommunikation
- får indsigt i egen studietilgang og ser værdien af medstuderendes forskellighed
- bliver bevidst om koncentrations- og hukommelsesteknikker
- forstår fordelene ved læseteknik
- arbejder med planlægning og prioritering af tid og opgaver

Vi giver dig værktøjerne til
at planlægge praktikplads,
jobsøgning og karriere-
udvikling

Meld dig ind i dag

- Gratis medlemskab
- Ret til **15.759 kr.** de første tre måneder.
Forsørgere får 18.074 kr. md.
- Ingen binding for studerende





At være studerende
er ligesom at være
selvstændig

Planlægning - et redskab til at nå din mål

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Ma 1 Nytårsdag	To 1	Fr 1	Ma 1 2. påskedag	On 1	Lø 1
Ti 2	Fr 2	Lø 2	Ti 2	To 2	Sø 2
On 3	Lø 3	Sø 3	On 3	Fr 3	Ma 3 23
To 4	Sø 4	Ma 4 10	To 4	Lø 4	Ti 4
Fr 5	Ma 5 6	Ti 5	Fr 5	Sø 5	On 5 Grundlovsdag
Lø 6	Ti 6	On 6	Lø 6	Ma 6 19	To 6
Sø 7	On 7	To 7	Sø 7	Ti 7	Fr 7
Ma 8 2	To 8	Fr 8	Ma 8 15	On 8	Lø 8
Ti 9	Fr 9	Lø 9	Ti 9	To 9 Kr. himmelfartsdag	Sø 9
On 10	Lø 10	Sø 10	On 10	Fr 10	Ma 10 24
To 11	Sø 11	Ma 11 11	To 11	Lø 11	Ti 11
Fr 12	Ma 12 7	Ti 12	Fr 12	Sø 12	On 12
Lø 13	Ti 13	On 13	Lø 13	Ma 13 20	To 13
Sø 14	On 14	To 14	Sø 14	Ti 14	Fr 14
Ma 15 3	To 15	Fr 15	Ma 15 16	On 15	Lø 15
Ti 16	Fr 16	Lø 16	Ti 16	To 16	Sø 16
On 17	Lø 17	Sø 17	On 17	Fr 17	Ma 17 25
To 18	Sø 18	Ma 18 12	To 18	Lø 18	Ti 18
Fr 19	Ma 19 8	Ti 19	Fr 19	Sø 19 Pinsedag	On 19
Lø 20	Ti 20	On 20	Lø 20	Ma 20 2. pinsedag 21	To 20
Sø 21	On 21	To 21	Sø 21	Ti 21	Fr 21
Ma 22 4	To 22	Fr 22	Ma 22 17	On 22	Lø 22
Ti 23	Fr 23	Lø 23	Ti 23	To 23	Sø 23
On 24	Lø 24	Sø 24 Palmesøndag	On 24	Fr 24	Ma 24 26
To 25	Sø 25	Ma 25 13	To 25	Lø 25	Ti 25
Fr 26	Ma 26 9	Ti 26	Fr 26	Sø 26	On 26
Lø 27	Ti 27	On 27	Lø 27	Ma 27 22	To 27
Sø 28	On 28	To 28 Skærtorsdag	Sø 28	Ti 28	Fr 28
Ma 29 5	To 29	Fr 29 Langfredag	Ma 29 18	On 29	Lø 29
Ti 30		Lø 30	Ti 30	To 30	Sø 30
On 31		Sø 31 Påskedag		Fr 31	



Semester- plan

- Saml al relevant information
- Marker afleveringspunkter

Arbejds- belastning

1 ects = 27 timer

Eksempel:

Fag X = 5 ECTS i 10 uger med 5 timers
ugentlig undervisning

$$5 \times 27 = 135 \text{ timer}$$

$$135 / 10 \text{ uger} = 13,5 \text{ time/pr. uge}$$

$$13,5 - 5 \text{ undervisningstimer} =$$
$$8,5 \text{ time/pr. uge til selvstudie og}$$
$$\text{lektier/opg}$$

Ugeplan

KL.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7-8		Fag 2 Læse/forberede					
8-9	Fag 1	Fag 2	Fag 3 Gruppearbejde	Fag 4	Job		
9-10							
10-11							
11-12							
12-13			Fag 3				
13-14	Fag 1 Skrive opgave			Fag 4 Skrive opgave			
14-15							
15-16							Fag 1 Læse/forberede
16-17			Fag 4 Læse/forberede				
17-18	Træning			Træning			
18-19		Fag 2 Skrive opgave					
19-20							
20-21							

Ugeplan

- Beslut hvilken uge du vil planlægge
- Udfyld med undervisning
- Udfyld med aktiviteter du ikke vil undvære
- Find plads i skemaet til forberedelsestid



Du har nu

- defineret den gode gruppekultur
- fået kendskab til vigtigheden af kommunikation
- fået indsigt i egen studietilgang og set værdien af medstuderendes forskellighed
- fået bevidsthed om koncentrations- og hukommelsesteknikker
- fået indsigt i fordelene ved læseteknik
- arbejdet med planlægning og prioritering af tid og opgaver

Meld dig ind i dag

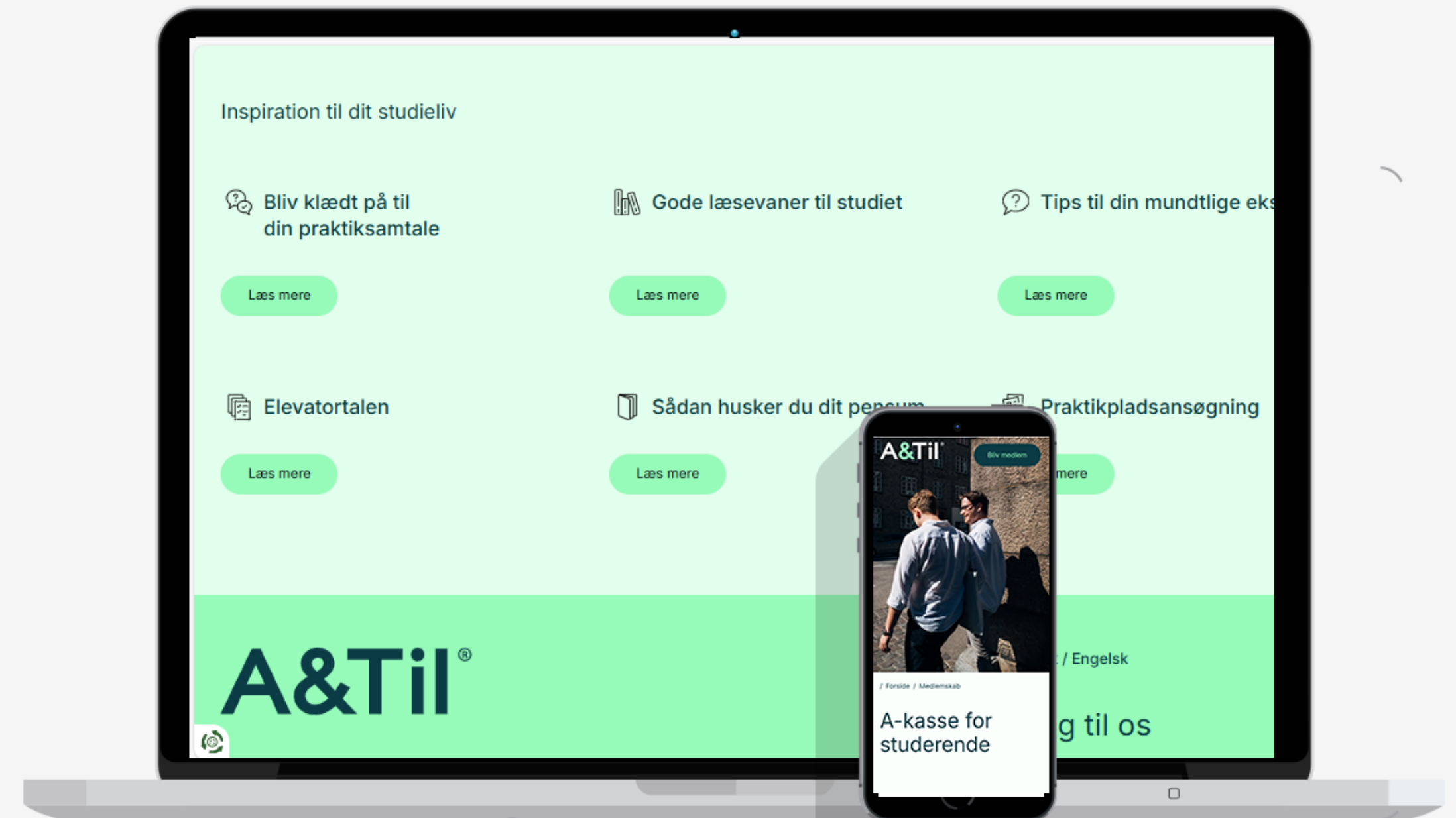
- Gratis medlemskab
- Ret til **15.759 kr.** de første tre måneder.
Forsørgere får 18.074 kr. md.
- Ingen binding for studerende



Hold os op på ansvaret.
Brug os hellere en gang
for meget end en gang
for lidt.

aogtil.dk/studerende

Find inspiration til dit studieliv



Feedback



Tak for i dag!

Ring til os på 70 13 13 12

Eller via Solsikkelinjen på 89 38 38 36

www.aogtil.dk

A&Til[®]