

# Studie- och språkverkstaden

Väsna din studieteknik och slipa ditt skrivande



Stockholms universitet

Vilka faktorer upplever jag **bidrar** till att jag **presterar** mitt bästa?

Musik

Vänner

Att motivera mig själv

Uppmuntran

Tystnad

Ensam

Kurskamrater

Stöttning

Skriva för hand

Skriva på dator

Bolla idéer med andra

På campus

Hemma

Detaljerade instruktioner

Mycket valfrihet

På biblioteket

Översiktsplanering

Vecko-planering

Börja i god tid

Prestera under press

På café

Att ta det som det kommer

Att-göra-listor

Studera många timmar i sträck

Många korta pauser

PLATS: Var ska jag sitta när jag pluggar?



TID: När på dagen pluggar jag bäst?



FOKUS: Hur länge kan jag koncentrera mig åt gången?



FOKUS: Hur korta/långa pauser är bäst för mig?



MÅL: Hur skaffar jag mig koll på vad jag ska kunna?



BALANS: När och hur får jag återhämtning?



RISKFaktorER: Finns det potentiella risker jag behöver hålla koll på?



Behåll det som fungerar bra.

Byt ut det som inte fungerar.

VERKTYGSLÅDAN

