



Hur orka och stöda andras ork som aktiva i studentföreningar?

Sofia Lindqvist, sakkunnig vid Nyyti ry, sofia.lindqvist@nyyti.fi

FACEBOOK | INSTAGRAM | TWITTER | YOUTUBE





**LISTA DE TRE SAKER SOM ÄR
VIKTIGAST FÖR DIG I LIVET
- DINA VIKTIGASTE VÄRDEN**



**LISTA DE TRE SAKER SOM DU
UPPLEVER ATT MEST UTMANAR
DIN EGEN ORK. VAR KONKRET!**

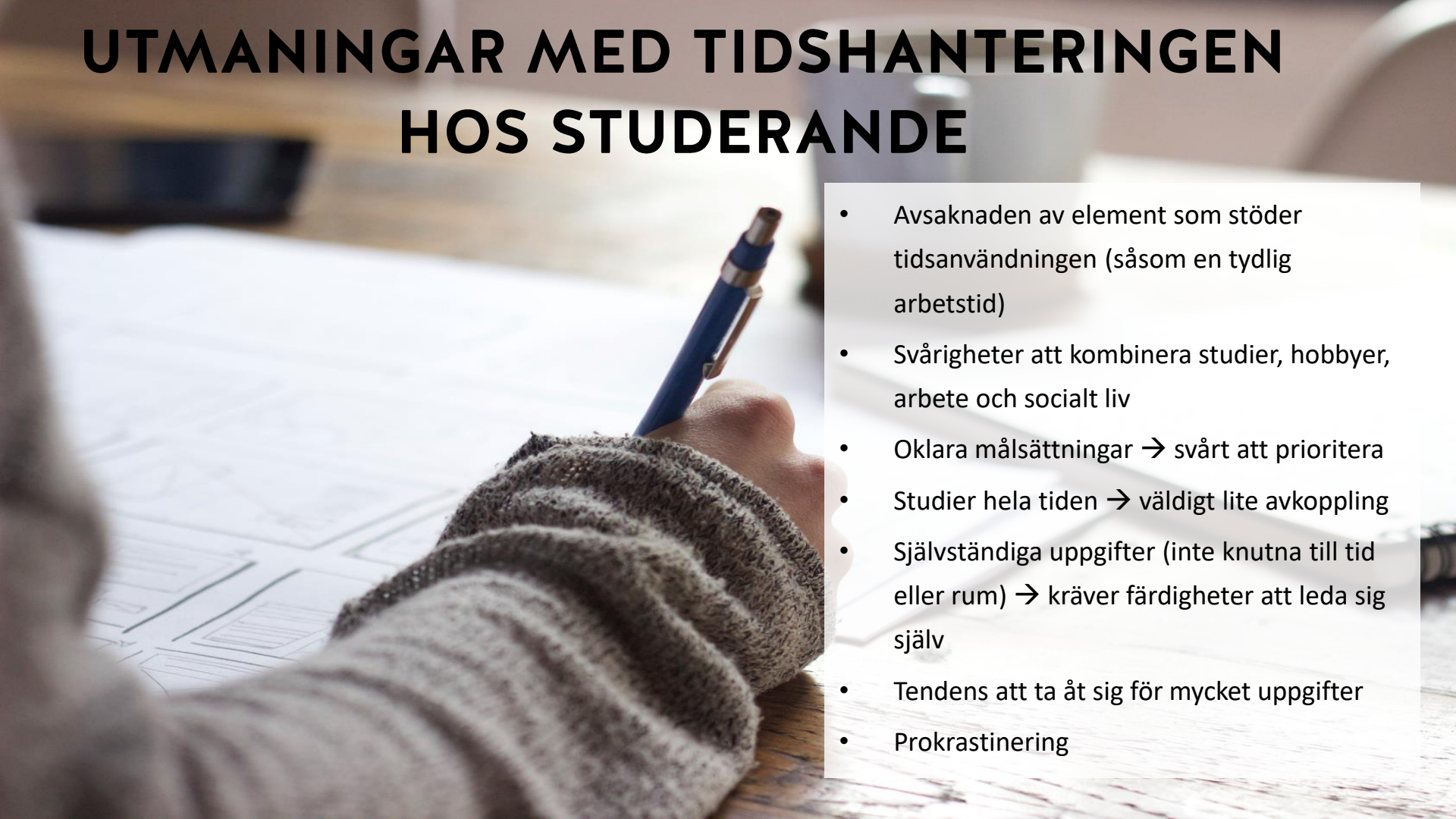
VAD ÄR TIDSHANTERING?



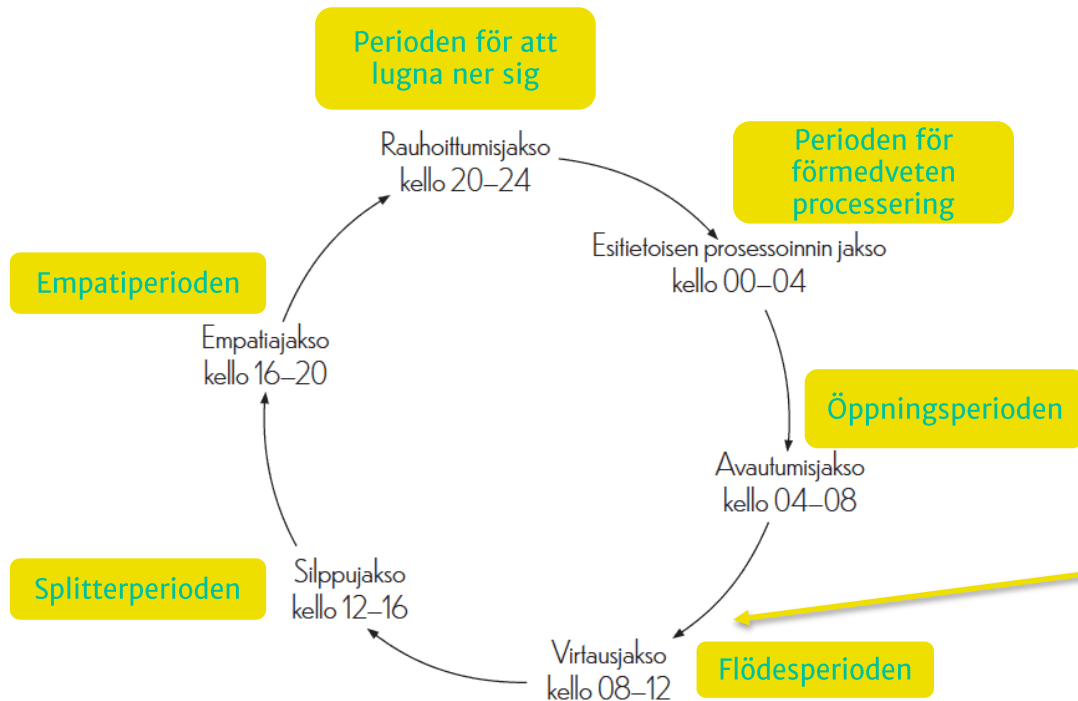
God tidshantering = mer tid för de saker jag själv finner viktiga och meningsfulla

God tidshantering $\neq$ hela tiden mer och effektivare färdigt

UTMANINGAR MED TIDSHANTERINGEN HOS STUDERANDE

- 
- Avsaknaden av element som stöder tidsanvändningen (såsom en tydlig arbetstid)
 - Svårigheter att kombinera studier, hobbyer, arbete och socialt liv
 - Oklara målsättningar → svårt att prioritera
 - Studier hela tiden → väldigt lite avkoppling
 - Självständiga uppgifter (inte knutna till tid eller rum) → kräver färdigheter att leda sig själv
 - Tendens att ta åt sig för mycket uppgifter
 - Prokrastinering

DYGNSKLOCKA I 4-TIMMARS PERIODER



”Det finns bara cirka fyra timmar om dagen för riktigt effektivt tänkande, koncentration och minnesaktivitet, det vill säga morgonflödet.”

”Uusi työaikalaki” jakaa vuorokauden kuuteen jaksoon.

FAKTORER SOM PÅVERKAR VÅR TIDSHANTERING

Målsättningar:

- Vi kan inte kontrollera tiden som sådan, men var och en av oss kan påverka hur vi själva använder den tid vi har.
- Vad gör jag av min tid?
- Hur tydliga målsättningar har jag? Hur uppnår jag mina egna mål?
- Gallra bland målen – vad kan jag lämna bort?

VAD ÄR STRESS?



Orken är som ett bankkonto – om du hela tiden bara lyfter pengar utan att sätta in några, kommer saldot att nå nollstrecket och kanske t.o.m. gå på minus.

Vi människor är inga robotar – vi behöver utmaningar och återhämtning i **lämplig balans** för att må bra och kunna prestera också i framtiden.

STRESS UPPKOMMER DÅ...

- Vi upplever en situation som hotfull eller överbelastande
- Våra behov, önskemål eller förmågor står i konflikt med de krav som ställs på dem
 - Vilka saker som orsakar stress är individuellt – jämför dig inte med kompisen!
 - Också glada och efterlängtnade saker kan orsaka stress.
 - Det finns ingen särskild "stressgräns", som överskrids då ett visst antal saker händer.
 - Personlighet och temperament, livssituation, levnadsvanor, miljön och erfarenheter påverkar.





ÄR STRESS ALLTID DÅLIGT?

- En passlig mängd stress är bra.
- Den goda stressen får oss att agera, ger energi och hjälper oss att koncentrera oss.
- Ett liv utan någon som helst stress kunde innebära mycket ogjort arbete och andra saker.
- Centralt är om stressen är tillfällig eller kontinuerlig:
 - Korttidsstress orsakar oftast inte problem.
 - Långvarig stress kan vara skadlig på många sätt: den sliter på både kroppen och psyket.



Hur vet jag när jag har för
mycket stress?

Vad kan jag göra då?

TECKEN PÅ STRESS 1/4

Fysiska symptom, till exempel:

- huvudvärk
- muskelspänning eller -smärta
- magproblem eller -värk
- svettning
- yrsel
- andfåddhet
- hjärtklappning





TECKEN PÅ STRESS 2/4

Beteende, till exempel:

- vredesutbrott
- förändringar i matvanorna
- sömnstörningar
- alkoholbruk eller rökning
- otålighet, nervositet eller rastlöshet

TECKEN PÅ STRESS 3/4

Känslonivån, till exempel:

- irritation
- ilska
- ångestfullhet
- nervositet
- nedstämdhet
- känsla av kraftlöshet
- ha nära till gråten



TECKEN PÅ STRESS 4/4

Informationsbehandling, till exempel:

- minnesstörningar
- koncentrationssvårigheter
- inläringen försvåras
- svårighet att fatta beslut
- brist på kreativitet
- pessimistiska tankar
- förstärkt självkritik

TA KONTROLL ÖVER STRESSEN

- De är viktigt att hitta de sätt att bemästra stressen som fungerar för dig – ju fler sätt du har i din användning desto bättre.
- Hitta en passlig rytm för dina dagar och rutiner.
- Vårda dina människorelationer: sök dig till andras sällskap även om du inte alltid känner för det.





PÅVERKA DINA EGNA TANKEMODELLER

- Tro inte att du är sämre än andra när du är stressad.
- Jämför inte dig själv med andra: du vet inte vilken typ av inre kamp någon annan för.
- Var barmhärtig mot dig själv - var nöjd med vad du har åstadkommit.
- Tänk på vad du inte kan påverka och vad du kan – fokusera på det senare.
- Överväg alternativa sätt att se en stressande situation: krävande uppgifter kan vara en positiv utmaning.

TIPS FÖR ÅTERHÄMTNING UNDER DAGEN

- Identifiera din naturliga rytm – vilken tid presterar du bäst? Gör de mest krävande uppgifterna då.
- Se till att rytmen varierar då du arbetar med uppgifter. Gör ibland någonting lättare.
- Använd kaffe- och lunchpauser på ett kreativt sätt. Gör avslappningsövningar eller ta en promenad ute, prata med andra.
- Ta minipausers längs med dagen för att förhindra stress och muskelspänning.

Källa: Joustava mieli, Pietikäinen A. (2010)

ÅTERHÄMTNINGENS OLIKA NIVÅER

DAGSNIVÅ

- Håll pauser med ungefär 1–2 timmars mellanrum
- Under pausen ta en kort promenad, prata med en kompis, titta på trafiken genom fönstret – vad allt kan du komma på?
- Sömn, de flesta behöver 7–8 timmar per natt

VECKONIVÅ

- En längre stund, då du inte behöver koncentrera dig på arbete/studier/att prestera någon under en viss tid

ÅRSNIVÅ

- Semester 2–4 veckor

SÖMN, MAT OCH MOTION - ORKENS TRE GRUNDPELARE



**Sömnen återhämtar oss
från vakentidens
påfrestningar**

Sömnforskare: sömnen
borde uppskattas mer. Vi
borde inte pruta på
sömnen till förmål för
annat.

*Vilka faktorer förbättrar din
egen sömn?*



**Regelbundna måltider
upprätthåller vakenhet och
ork under dagen.**

*Stöder dina matvanor din
ork och ditt välmående?*



**Motionen håller kroppen
och själen i skick**

*Vilken är din
favoritmotionsform?*

VAD ÄR MOTIVATION?

YTTRE OCH INRE

- Vi människor är biologiska varelser med ett evolutionsbaserat behov av fysisk säkerhet, de resurser som behövs för att överleva och acceptans och uppskattning i vårt samfund.
- Idag manifesterar sig en sådan **yttre motivation** ofta, till exempel i strävan efter pengar och rykte eller i önskan att behaga. I detta fall är aktiviteter som att studera eller arbeta framför allt ett sätt att åstadkomma något vi önskar – och de pengar eller rykte vi längtar efter är också i huvudsak ett instrument, knappast ett självändamål.
- Grovt sett är yttre motivation relaterad till de saker som håller oss vid liv och trygga i vårt eget samfund, och **intern motivation** till vad som gör livet värt att leva.



INRE MOTIVATION

Under senare år har inre motivation utforskats inom psykologin, särskilt inom ramen för teorin om självledarskap. I teorin bygger den inre motivationen på tre grundläggande psykologiska behov:

- autonomi, det vill säga frivillighet,
- kunnighet och
- upplevelsen av kontakt med andra människor
- (att göra gott)

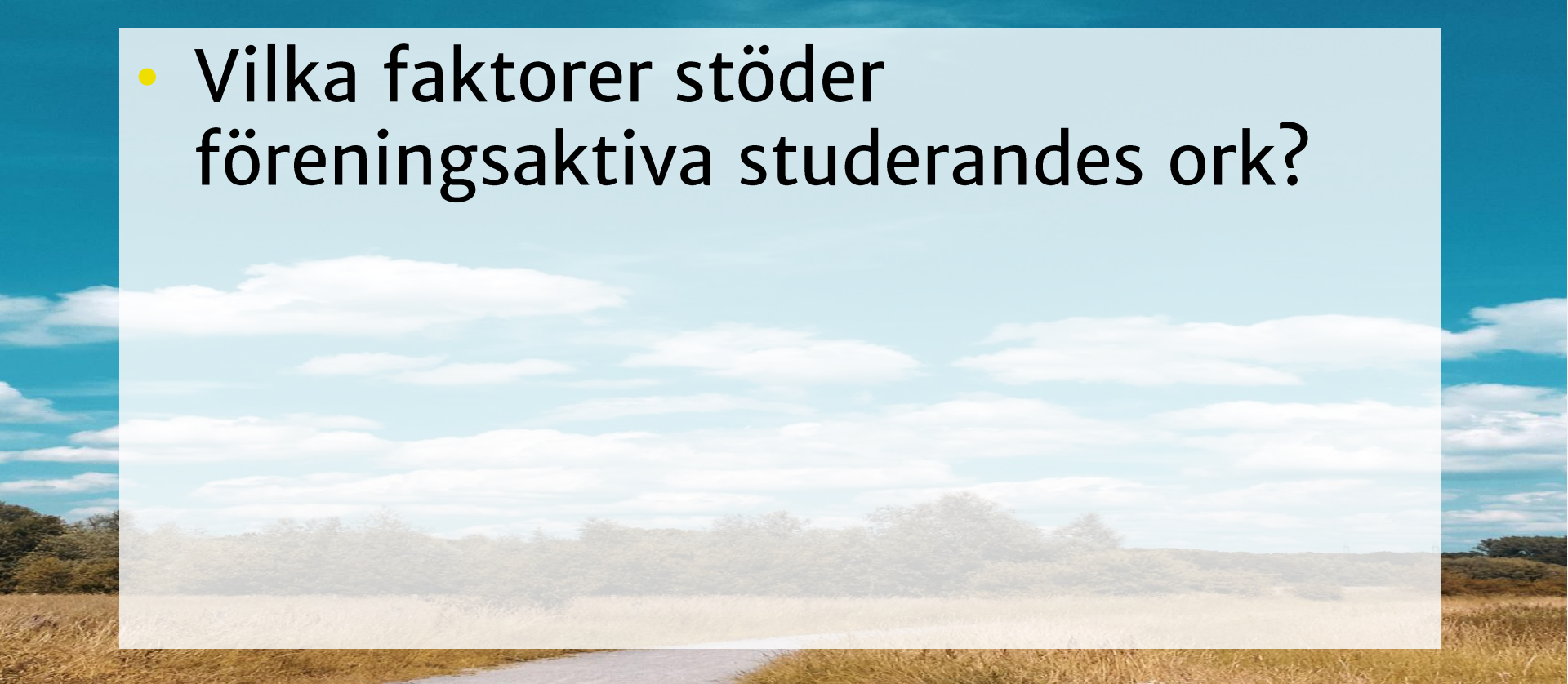
När vi drivs av inneboende motivation känner vi att vi har valt våra handlingar själva, de känns inspirerande och meningsfulla, lämpligt utmanande och också socialt meningsfulla.

HUR LOCKA FRAM MOTIVATIONEN?

- Ett sätt är att lära känna din egen entusiasm, talanger och styrkor och använda dem för att klargöra dina mål.
- Gör till exempel en lista över alla de konkreta saker du gör för dig själv och vad du kan göra för att öka dessa aktiviteter i ditt liv.
- Vad siktar du på och varför? Vilka slags livsvärden har du?
- Hur vill du förverkliga dig själv, utveckla dina talanger och lämna din egen prägel på världen – och hur kan du göra det inom dina nuvarande studier eller arbete? Om detta är svårt att komma på, är det förståeligt att studiemotivationen troligen inte är skyhög.
- Det är svårt att leda sig själv målmedvetet om du inte vet vart du är på väg. För att kunna bygga den inre motivationen är självkännedom och kunskap om de egna värdena centrala.

UPPGIFT

- Vilka faktorer stöder föreningsaktiva studerandes ork?



PAR- ELLER GRUPPDISKUSSION

- Vad kan min förening/jag göra för att förstärka de faktorer som stöder orken hos de aktiva?
- Vad kan min förening/jag göra för att minska på de faktorer som utmanar de aktivas ork?

UNDERLÄTTA DIN TIDSHANTERING: TEKNIKER OCH PRIORITERING

- Vi kan inte kontrollera tiden, men vi kan påverka hur vi använder vår egen tid.
- Med olika verktyg och tekniker kan vi underlätta tidshanteringen, såsom uppföljning av tidsanvändning, schemaläggning och prioritering.
- Prioritering handlar om vad du vill satsa på och förbinda dig till i ditt liv.
- Gör en lista över saker du behöver göra. Välj de viktigaste och mest brådskande uppgifterna från listan och börja med dem. Fundera på om du kan lämna något helt och håller ogjort.
 - Du kan ta hjälp av t.ex. pomodoro-tekniken och avancera bit för bit, utan att glömma pauserna
- Belöna dig då du uppnått något delmål som du strävat efter, såsom att skriva tre sidor på ditt projektarbete. Belöningen kan vara något immateriellt som att du lyssnar på ett avsnitt av din favoritpodd.
- Var lojal mot dina värderingar. Kontrollera om de syns i ditt schema och dina målsättningar.
- Våga vägra – utan ursäkter.
- Kom ihåg att tacka dig för allt du redan gjort, se inte bara framåt.
- Var rimlig i dina krav på dig själv och se till att du också har tid att återhämta dig.

TACK!

Avslappningsövning (3:24):

<https://www.youtube.com/watch?v=wYMCWXP9i1w>