

Övning: Veckodagbok

Mål

Du gör upp en veckoplan som stödjer dina studier och din återhämtning samt hjälper dig att ta hand om de saker som är viktiga för dig. Planen hjälper dig att organisera din tid på ett förnuftigt och fungerande sätt.

Tips! Att klargöra sina egna värderingar stödjer tidsplaneringen. Du hittar en relaterad övning senare i egenvårdsprogrammet.

Anvisning

1. Börja med att skriva ner de saker som är meningsfulla för dig och som ger dig glädje. På så sätt glöms de inte bort.
 2. Anteckna också när du är upptagen: studiemöten, arbetsturer, hobbyer osv. Då ser du hur mycket tid som finns kvar för självständiga studier och fritid.
 3. Kartlägg din studiesituation. Hur mycket tid uppskattar du att du kommer att behöva? Vid vilka tidpunkter fungerar studerandet vanligtvis bäst för dig? Reservera tillräckligt med tid för att börja göra uppgifterna.
 4. Reservera mer studietid i din kalender än du tror att du behöver. Du kan använda dessa tider för att göra eventuella restuppgifter eller uppgifter som kräver mer tid än planerat.
 5. Kom också ihåg att lämna lite tomt utrymme i kalendern så att planen inte kraschar genast en ändring sker. Du kan komplettera planen med eventuella andra fritidsaktiviteter
 6. Avsätt också tid för planering och schemaläggning under en vecka. Vissa människor gillar att planera för den kommande veckan först på måndag i veckan som börjar, medan andra gillar att planera framåt på fredagar, till exempel.
-



Kalendermall

Min plan						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag