



# WEBBINARIUM OM KONCENTRATION

Richard Hartvik & Marlene Bickham,  
mentorere vid Studentcentrum



UMEÅ UNIVERSITET

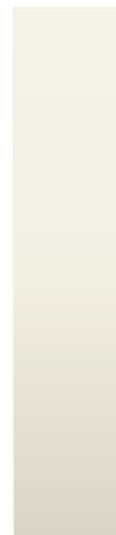
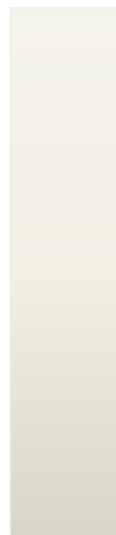
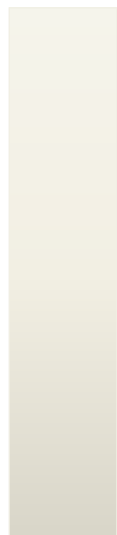
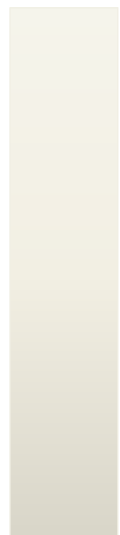


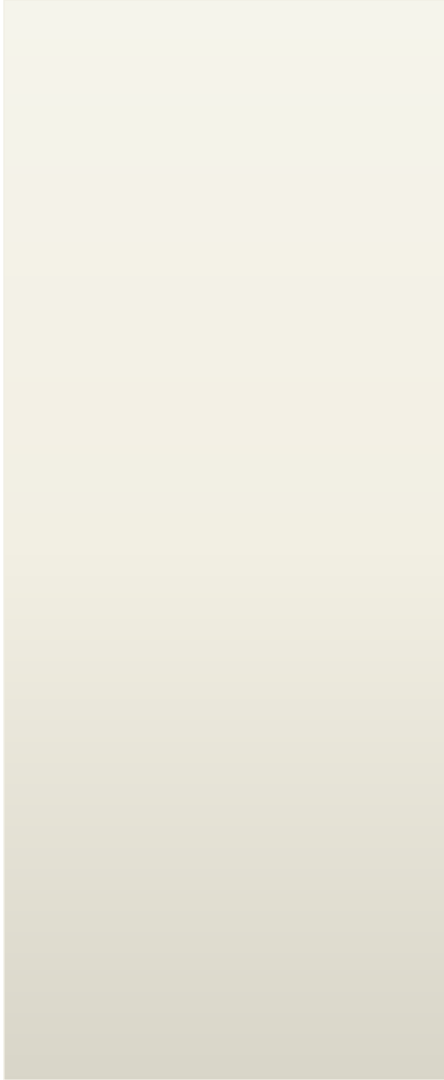
# INNEHÅLL

- Hinder för koncentration
- Skapa bra förutsättningar – veta hur man funkar och planera/strukturera utifrån det
- Verktyg för koncentration under inläring
- Hantera periferin/bruset ... som kommer att komma













# HINDER

- Tankar och känslor
- Trötthet
- Tristess
- Ostruktur
- Omgivningen/periferin
- Mäende
- Motivation





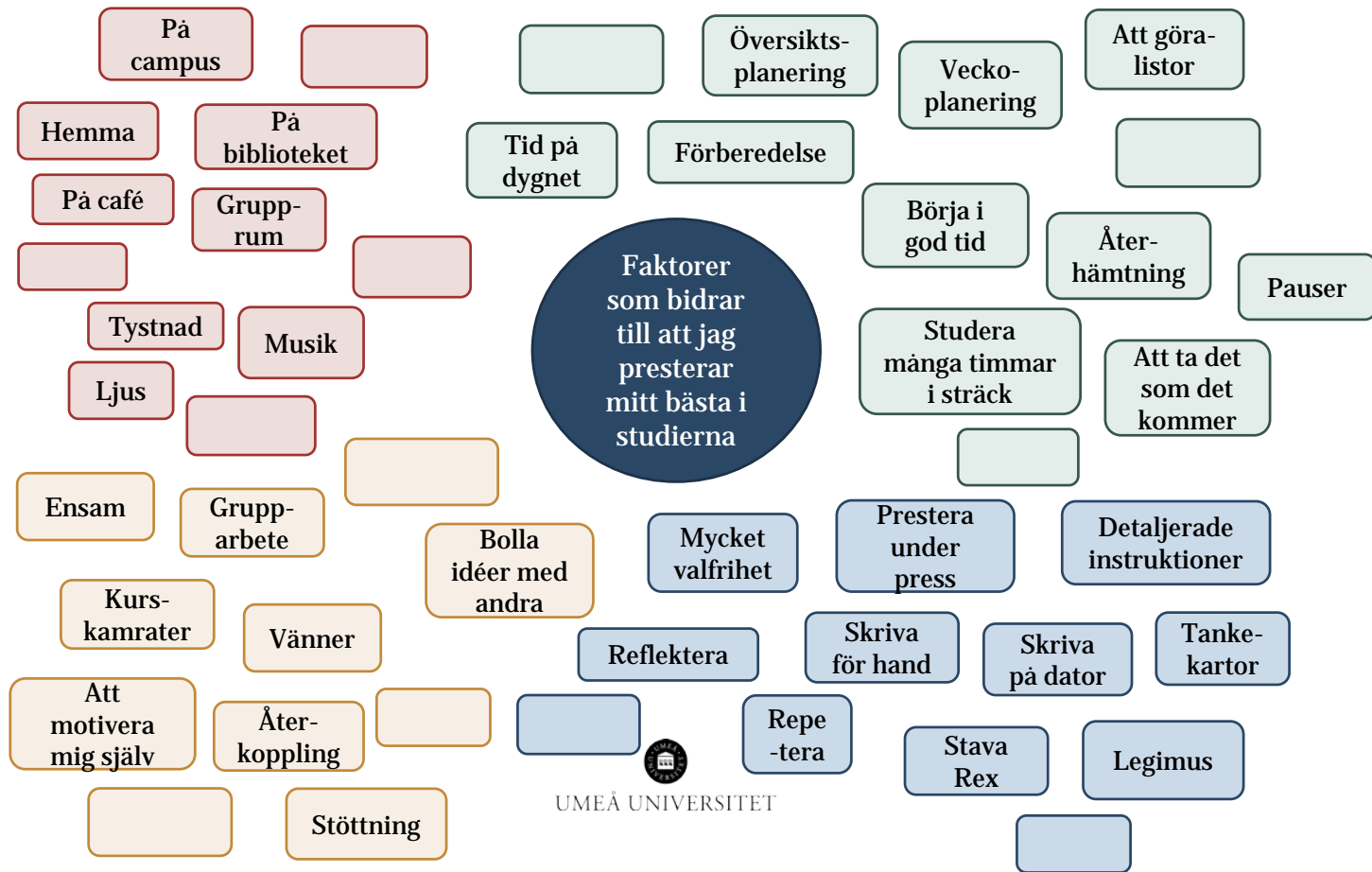
# SKAPA BÄTTRE FÖRUTSÄTTNINGAR

- Rutiner
- God överblick OCH konkretisera vad som ska göras – planering och struktur
- Veta hur man funkar bäst
- Studieplats
- Tid på dygnet
- Ta bort enkla distraktionsfaktorer - mobil etc.
- Rörelse

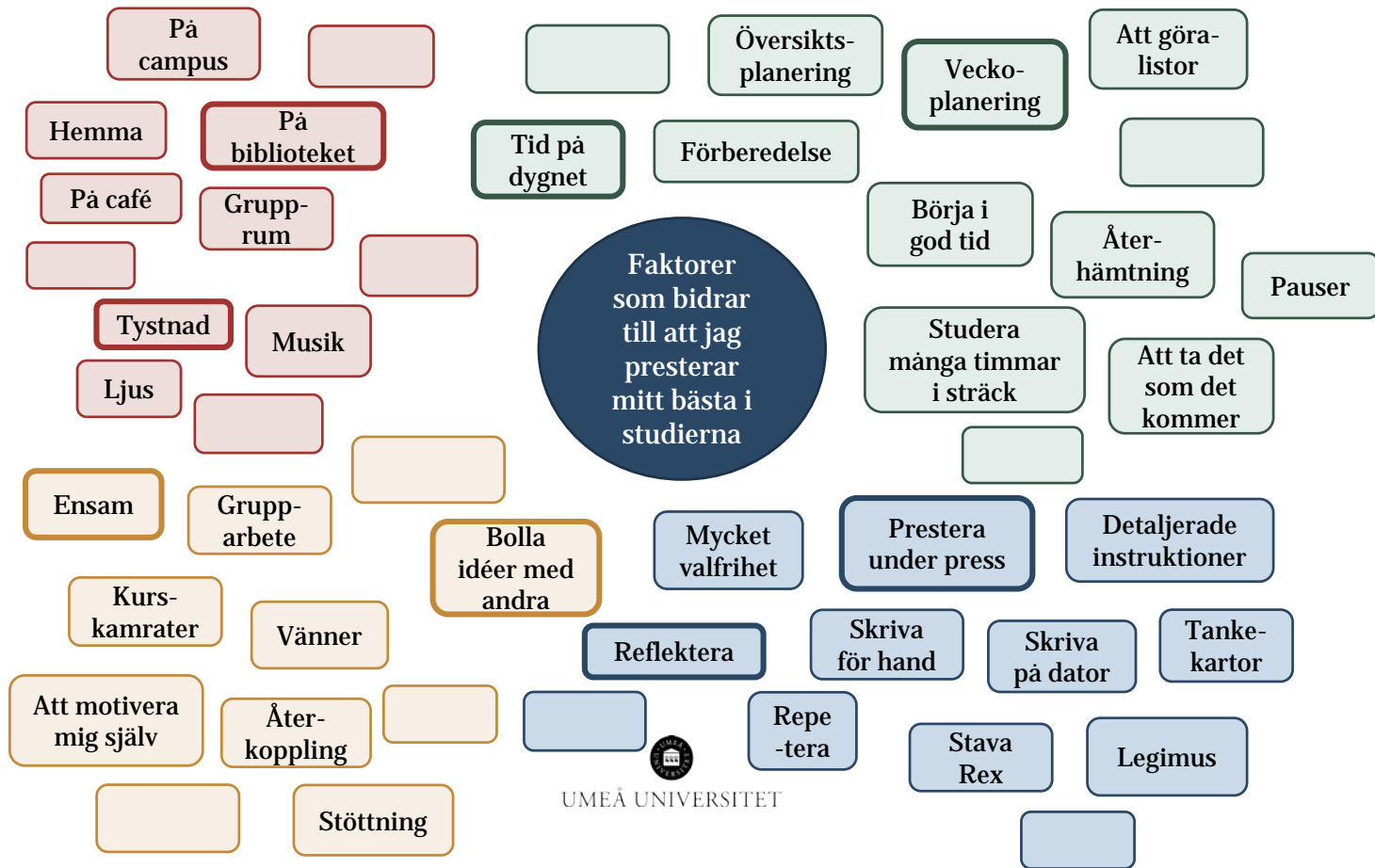




# MINA STUDIESTRATEGIER



# MINA STUDIESTRATEGIER





# VERKTYG

- Planering och struktur – se föregående webinarium
- Studieteknik – se bland annat nästa webinarium om lästeknik
- **Pomodoro**



# POMODOROMETODEN

- Ha en plan för vad du konkret ska göra
- Ställ timer på 25 minuter
- Pausa direkt klockan ringer och ställ den på 5 minuter
- Ställ timern på 25 minuter igen.
- Kan behöva justeras individuellt.





# I DÉER OM ATT HANTERA "BRUSET"

- Acceptans och medveten närvaro
- Keps
- Hörselkåpor/öronproppar
- Musik
- Gummiband på stolsbenen
- Samtidigt röra på sig – t ex inspelade minnesanteckningar

