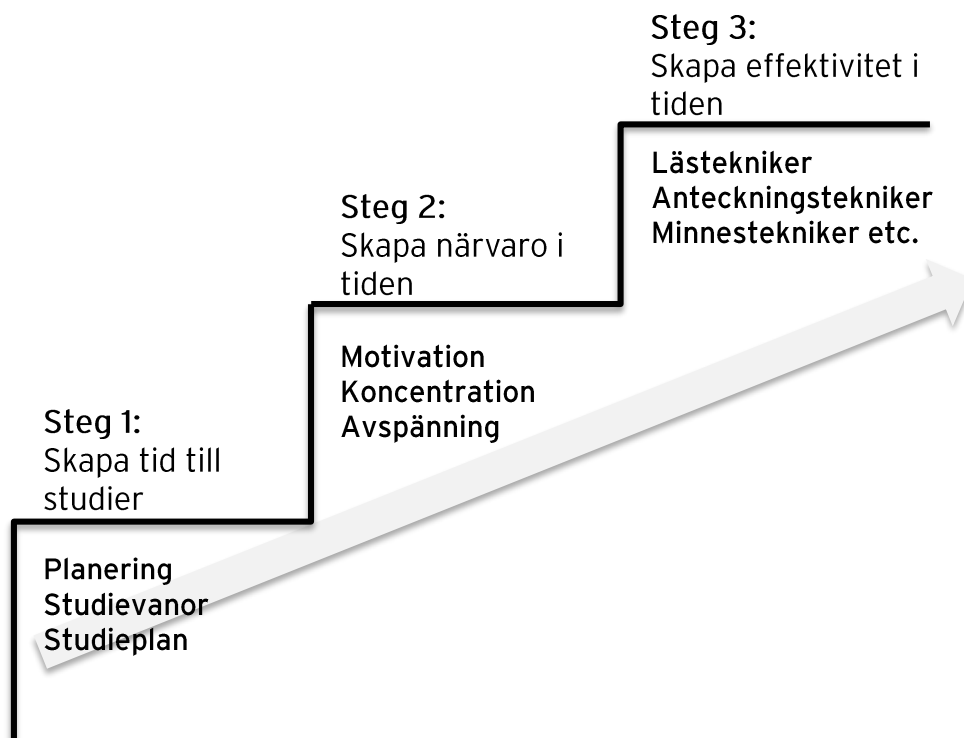


Studieteknikens 3 steg

Plugga inte mer, plugga smartare, plugga med oss!



Vad är studieteknik egentligen?

Området studieteknik kan delas upp i tre olika dimensioner eller trappsteg.

Steg 1:

Det första trappsteget "Skapa tid till studier" innefattar tekniker för att lära sig planera, lägga upp en studieplan och öva upp goda studievanor. Om du aldrig lyckas avsätta tillräckligt med tid (så mycket tid som är lämpligt för att nå de mål du själv sätter upp) för att plugga så hjälper det inte hur effektiv du är när du väl sätter igång!

Steg 2:

Det andra trappsteget "Skapa närvaro i tiden" handlar om att lära sig hur man kan ändra sitt sinnestillstånd för att vara så mottaglig som möjligt för ny kunskap. Forskning har kommit fram till att det optimala sinnestillståndet för inläring är "avspänd koncentration" och i kursen kommer vi att gå igenom hur man kan uppnå det.

Steg 3:

Det tredje och sista trappsteget "Skapa effektivitet i tiden" tar upp konkreta metoder för hur man kan göra för att t.ex. läsa, anteckna eller strukturera projekt på effektiva sätt. När vi till vardags pratar om studieteknik är det ofta det här trappsteget vi syftar på.