

INNEHÅLL

- PDP-mappen
- Exempel på fri reflektion i anteckningsboken, S.M.A.R.T.
- Inlärningsstil & studieförmåga – efter möte 1
- Litteraturtips om inläring – efter möte 1
- Litteraturtips om studieteknik – efter möte 1
- Självreflektion studieförmåga – efter möte 1
- Självreflektion akademiska meriter – inför möte 2
- Mina studier och generella färdigheter – under terminen
- Studieförmåga och utvärdering av den gångna terminen – inför möte 7
- Självreflektion studieförmåga – inför möte 7
- Självreflektion studieförmåga – efter varje delkurs
- Om att utveckla mening och förståelse – efter termin ett
- Att sätta upp mål, och genomföra dem – efter termin ett

Materialet är utarbetat med inspiration från
Bournemouth University © 2006
<http://pdp.bournemouth.ac.uk>

PDP-mappen

Detta är en mapp, eller en portfölj, för ditt PDP-program. Här finner du material för din första termin, relaterade till mötena på tidsplanen.

Du använder materialet i PDP-mappen för att fundera och reflektera. Att utveckla förmågan att reflektera är viktigt i din akademiska och personliga utveckling. Att reflektera är även en förutsättning för att kunna analysera och värdera. Genom materialet närmar du dig lättare de tre stora frågorna inom PDP:

1. Vilka färdigheter, erfarenheter och kunskaper har jag?
2. Vad vill jag med mina studier?
3. Hur tar jag mig dit?

Genom att hålla portföljen aktiv kan du följa din egen inläring, bli medveten om dina styrkor och synliggöra för andra hur du har utvecklats.

I mappen finns material med frågor som kan hjälpa dig att reflektera över dina studier, målen med din utbildning, hur du fungerar i en akademisk miljö och din framtida yrkeskarriär. Inför varje möte tar du dig tid att titta igenom de frågor och påståenden som hör till. Efter mötet gör du anteckningar om vad som har sagts, och dina egna tankar. Efter din första termin använder du samma material, för att justera dina planer, förändra din målsättning och utvärdera din egen utveckling.

I mappen finns även en anteckningsbok. Boken använder du när du sammanfattar svaren på frågorna för att reflektera över dem. Genom att använda anteckningsboken som verktyg för att utvärdera dig själv kan du lättare följa din utveckling. Anteckningsboken har du dessutom som din dagbok för fria reflektioner. Det är genom anteckningsboken som du kan identifiera dina starka och svaga sidor, oavsett om du svarar på färdigformulerade frågor eller använder den för fri association. I anteckningsboken antecknar du också alla dina idéer, så att du vet var de finns. Ta för vana att bläddra igenom din anteckningsbok med jämna mellanrum. På så sätt håller du dina observationer aktiva och du ser om du skulle svara annorlunda denna gång.

Använd även anteckningsboken efter varje föreläsning, seminarium eller examinationstillfälle som ett sätt att förbättra dig. Genom att beskriva och reflektera över en händelse, över hur du hanterade en viss situation, kan du tydligare se din position.

I mappen finns tips och råd som kan underlätta dina reflektioner kring studier och planeringen av din framtid. Du finner också informationsmaterial som har med studier vid Lunds universitet att göra, liksom information om vilka resurser universitetet har och var du kan finna dem.

Förutom det allmänna informationsmaterialet som finns i denna mapp är det här du samlar olika dokument som har med din akademiska och personliga utveckling att göra. Förlagorna till frågorna kan hämtas hem från hemsidan för Området för humaniora och teologi: www.ht.lu.se (År student / Studievägledning / Personal Development Planning).

Vår PDP-verksamhet består dels av flera gruppmöten och dels individuella möten under handledning av studievägledare. Varje termin samlas dessutom alla PDP-studenter för ett möte över ämnesgränserna. Du får en ny tidsplan inför varje termin från din handledare, som följer dig under hela din grundutbildning.

I programmet ingår också individuella besök hos Centrala studievägledningen.

Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) är ett personlighetstest. Det är ett instrument för självkännedom, där olika starka preferenser definieras som psykologiska typer. Syftet är att bilda sig en uppfattning om en individs personlighet genom att finna den personlighetspsykologiska typ som ligger närmast. MBTI kan användas för att reflektera kring lärostilar, och som hjälp i personlig utveckling. Centrala studievägledningen vid Lunds universitet har licens på att utföra testet, och studievägledarna är utbildade för att genomföra testet och tolka resultatet.

Under termin två och termin sex kommer du ha individuella möten med arbetslivskoordinatorn på Arbetslivsforum på Området för humaniora och teologi, för samtal kring studier, arbete och generella färdigheter.

Sammanfattningsvis kommer du under de följande tre åren fundera mycket kring:

PDP-processen

✓ Självutvärdering och självanalys

Vem är jag, vad har jag för personlighet, intressen, inlärningsstil, motivation, färdigheter, kunskaper, preferenser, erfarenheter, kvalifikationer etc?

✓ Reflektion

Vilka är mina styrkor och svagheter när det gäller studieteknik, inlärningsstil, kommunikationsförmåga etc? Är det något jag vill förändra?

✓ Mina mål

Vad vill jag med mina studier? Hur ska jag förändra det som jag anser måste förändras? Vilka resurser finns på Lunds universitet för att hjälpa mig? Vilka är mina mål på kort och lång sikt? Hur tar jag mig dit?

● Exempel på fri reflektion i anteckningsboken

Exempel på fri reflektion kring studieförmåga i anteckningsboken:

Datum:

Kurs:

Beskrivning av händelse: *Jag har fått ett dåligt betyg på en hemtenta.*

Effekt av händelse: *Jag känner mig osäker på min förmåga att klara studierna.*

Reflektion av frågan: *Jag har fått bra betyg på en del uppgifter, mindre bra på andra. Jag är alltid bäst i inledningen på tentan. Jag inser att jag behöver planera tiden bättre.*

Resultat av reflektion: *Jag ska fortsättningsvis göra en tidtabell inför varje tenta, med en tydlig planering över hur mycket tid jag kan ägna åt varje fråga.*

* * *

Datum:

Utvärdering: *Jag följde en tidtabell och resultatet blev...*

Exempel på fri reflektion kring möte med lärare i anteckningsboken:

Datum:

Kurs:

Lärare:

Möte om:

Detta diskuterades:

Detta ska göras:

* * *

Datum:

Utvärdering: *Detta är gjort...*

Exempel på fri reflektion kring målsättning i anteckningsbok:

Datum:

Mål: *Jag vill uppnå...*

Utförande: *Jag ska uppnå detta genom att...*

Tid: *Jag ska ha uppnått detta mål innan...*

Genomförande: *Jag har uppnått mitt mål eftersom...*

Vägen dit: *Jag behöver dessa resurser för att lyckas... Jag kan tänkas möta dessa hinder...*

* * *

Datum:

Utvärdering: *Jag uppnådde mitt mål därför att...*

Arbeta S.M.A.R.T. med din målsättning. Det betyder att dina mål ska vara:

✓ **Specifika**

Jag vill träna en gång i veckan, inte att jag vill börja träna.

✓ **Mätbara**

Jag vill gå ner 1/5 kilo i vikt på en månad.

✓ **Acceptabla**

Att gå ner 20 kilo på 2 dagar är ouppnåeligt.

✓ **Relevanta/Realistiska**

Hjälper det dig att gå ner i vikt? Är det viktigt för dig att träna?

✓ **Tidsbundna**

Nästa vecka ska jag ha en vit vecka, inte jag ska sluta dricka alkohol.

Ännu smartare blir du om du hela tiden gör en uppföljning av dina föresatser. Det handlar om att du kan beskriva vägen till målet, och att utvärdera ditt arbete – dvs att analysera för att därigenom kunna förklara händelseförloppet.

● Inlärningsstil & studieförmåga

Detta dokument läser du igenom efter det första mötet.

Du bör reflektera över dina förväntningar när det gäller din utbildning, liksom vilken studieförmåga som du besitter. Detta för att du ska kunna värdera hur du lär dig och fundera över hur olika inlärningsstilar påverkar din studieförmåga: vilka är dina styrkor och svagheter, och vad kan du förändra? Förväntningar på din utbildning har att göra med en helhetssyn på studierna. Genom att inte bara se till detaljerna och sakkunskapen du lär dig på kurserna utan reflektera över helheten kommer du att lära dig mer om dig själv och hur du fungerar som person.

- ✓ Vad vet jag om hur jag lär mig saker?
- ✓ Är jag medveten om mina styrkor och mina svagheter?
- ✓ Vad bör jag förbättra, och varför?
- ✓ Vad är bra och mindre bra med den studieteknik som jag föredrar?
- ✓ Är jag låst vid en inlärningsstil? Hur påverkar detta mitt lärande?
- ✓ Vad kan jag göra för att förbättra de områden där jag har svårigheter?

Inlärnning

Ett bra sätt att få reda på hur du bäst lyckas med dina studier är att göra en analys av din inlärningsstil: Vilket sätt att lära föredrar du? Om du ser möjligheterna du har att lära dig och lägger du märke till du vilka motgångar du möter så lär du känna dina styrkor och svagheter. Tänk över hur du brukar göra: Hur lär du? När lär du bäst? Vad saknar du? Hur brukar du planera din tid? Hur prioriterar du dina studier? Hur lägger du upp din tentaläsning? Vad har du för minnesteknik? Är du stresstålig? Hur hanterar du grupparbete? Äter du tillräckligt bra? Motionerar du? Sover du rätt? Inlärnning beror på hur vi koncentrerar oss, hur teoretiska eller praktiska vi är, hur vi minns fakta, hur vi organiserar information. Att kunna koncentrera dig på det centrala och inte fördjupa sig i detaljer är någonting man kan öva upp. Insikt om vilken inlärningsstil du har kan vara till stor hjälp för att nå en studieteknik som passar just dig. Till de akademiska färdigheterna hör att effektivt kunna ta till sig och förstå. Att få fram det väsentliga i en föreläsning eller ur tjocka kursböcker, och dessutom dra egna slutsatser från materialet, är något man behöver träna på.

Djupinlärnning

Förutom olika lärstilar talar man om djupinlärnning och ytinlärnning. Djupinlärnning betyder att studenten läser med intentionen att förstå. Det finns ett intresse för ämnet och en önskan om att lära mer. Djupinlärnning genererar ofta goda studieresultat. Sträva därför ärligt efter att kunna svara jakande på påståenden av karaktären:

- ✓ Jag försöker ofta förstå meningen med att läsa en text eller en bok.
- ✓ När jag läser en text så försöker jag återge med egna ord vad den handlar om.
- ✓ Ibland upptäcker jag att jag tänker på saker jag lärt mig på kurser när jag gör andra saker.
- ✓ Jag läser noga alla argument innan jag bildar mig en egen uppfattning.
- ✓ Jag relaterar till det jag har läst på en kurs i andra sammanhang.
- ✓ Jag vill gärna söka mer kunskap än det som står i texten jag läser.
- ✓ Jag vill gärna bilda mig en egen uppfattning.
- ✓ Det är viktigt för mig att följa med i argumentationen bakom ett påstående.

Ytinlärning

Ytinlärning däremot handlar ofta om en reproducerande orientation, att lära sig utantill. Att vara tillfredställd med att memorera fakta, utan att ha intresse av att studera ett ämne för dess egen skull, syftar ofta enbart till att klara tentan. Ytinlärning stimulerar inget självförtroende och försvårar självständiga initiativ. Ytinlärning tenderar inte ge goda resultat. Sträva därför att ärligt kunna svara nekande på följande påståenden:

- ✓ Ibland läser jag saker utan att förstå varför texten är med på kursens litteraturlista.
- ✓ Jag minns inte alltid varför jag har memorerat saker från kursen.
- ✓ När jag läser studerar jag detaljerna noga.
- ✓ Trots att jag minns detaljer så har jag svårt att se det övergripande temat på min kurs.
- ✓ Jag vet inte vad som är viktigt så jag försöker anteckna allt jag hinner.
- ✓ Ibland oroar jag mig för att jag inte ska hinna med allt på kursen.
- ✓ Jag känner ofta att jag drunknar i all litteratur vi ska läsa.
- ✓ Jag får ofta panik om jag hamnar efter med mitt arbete.
- ✓ Jag ligger ibland vaken och oroar mig över mina studier.

Studieteknik

Det finns olika sätt att närma sig tjocka böcker och mängder med olika tekniker för att memorera, förstå och förklara kursens innehåll. Det som fungerar för dig kanske inte fungerar för någon annan. Inläringen underlättas av en tidseffektiv antecknings- och lästeknik. En del arbetar med understrykningar och marginalanteckningar. Andra antecknar nyckelord, använder förkortningar och gör sammanfattningar. Somliga lär sig bäst genom att göra egna bilder eller av att läsa högt.

Anteckningsteknik handlar om att repetera, men även att självständigt bearbeta stoff genom att själv disponera om, göra nya sammanfattningar och egna associationer. Sträva efter att se helheten och förstå sambanden så blir det lättare att tillämpa din kunskap. Fundera på hur du skriver anteckningar. Lär du bättre om du gör sammanfattningar? Lär du bättre om du antecknar nyckelord, använder olika färger, eller ritar symboler? Lär du bättre om du lyssnar på föreläsningar? Lär du bättre om du läser högt? Lär du bättre om du går fram och tillbaka i rummet medan du läser högt för dig själv? Har du problem med din studieteknik? Inte bara själva studietekniken utan allt runt omkring dig spelar in: när på dagen du pluggar, och i vilken miljö. Kanske fungerar du bättre med fasta rutiner (t.ex. att studera på vissa bestämda tider, eller på samma studieplats varje dag). Ett annat tips är att planera dina studier så att du slipper bli stressad, att läsa igenom lektionen i läroboken i förväg så du förstår mer på föreläsningen.

Ett enkelt knep om du har svårt att se hur ditt pluggande går till kan vara att föra studiedagbok. Använd anteckningsboken när du har läst klart för dagen, och notera hur länge du satt och om det gick bra. Så småningom kan du kanske se ett mönster om det är något som stör dig i dina studier (är det tiden på dagen som inte passar, platsen du pluggar på, något som tar din uppmärksamhet etc).

Kontakta gärna Studieverkstaden på Gamla kirurgen, som kan hjälpa dig med studie- och lästeknik, liksom med akademiskt skrivande.

Blir du ineffektiv pga stress vid tentan? Kontakta Studenthälsan, som har kurser i stresshantering.

● Litteraturtips om inläring:

A handbook for teaching & learning in higher education. Enhancing academic practice av Heather Fry, Steve Ketteridge & Stephanie Marshall (eds.) New Delhi, Crest Publishing House 2004

Erfarenhetsinläring och lärstilar. Analys och standardisering av Kolb's Learning Style Inventory i svensk version av Sven Marke och Zvonimir Cesarec, Stockholm, Statens institutionsstyrelse, 2007

Lärande av Knud Illeris (översättning: Sten Andersson) Lund, Studentlitteratur, 2007

Lärstilar.Handledarguide, Peter Honey och Alan Mumford (översättning: Evy Paulsson) Lund, Studentlitteratur, 2006

McKeachie's teaching tips: strategies, research, and theory for college and university teachers av Wilbert J. McKeachie & Marilla Svinicki, Boston: Houghton Mifflin, 2006

● Litteraturtips om studieteknik:

Din guide till effektiva studier av Peter Marshall (översättning: Monika Ivarsson), Malmö, Liber, 2002

Dina studier och ditt liv av John M Steinberg, Solna, Ekelund, 2003.

Konsten att lyckas med sina studier av Bosse Angelöw, Stockholm, Natur och kultur, 2003

Mind-maps. Den nya anteckningstekniken av Ingemar Svantesson, Vagnhärad, Seminarium, 1984.

Plugga bättre. 6 steg till bättre studieresultat av Ruben Hammarberg och Åke Wilsby, Göteborg, Apple, 1995.

Studiepraktikan, om att läsa och skriva i högre utbildningar av Elisabet Wilhelmsson, Stockholm, Liber, 2007.

Studieteknik för universitet/högskola, en handbok i speedreading, minnestekniker, effektiv lästeknik, mindmapping, intelligens och inlärningsstilar av Mattias Kellquist och Mats Eneroth, Stockholm, Svenska studieteknikförl., 1999

● Självreflektion studieförmåga

Gå igenom detta formulär efter det första mötet under din första termin. Återkom till frågorna med jämna mellanrum – åtminstone vid varje ny termin – för att se om svaren har förändrats.

Svara jakande eller nekande på följande påstående om dig själv:

- Jag är insatt i det ämne jag studerar.
- Jag lyckas alltid få tag på all kurslitteratur.
- Jag känner ofta att jag drunknar i all litteratur vi ska läsa.
- Ibland upptäcker jag att jag tänker på kursstoff när jag gör andra saker.
- Jag minns inte alltid varför jag har memorerat saker från kursen.
- Jag ligger ibland vaken och oroar mig över allt som jag ska göra på kursen.
- Jag har inga problem med kurstakten.
- Trots att jag minns detaljer så har jag svårt att se det övergripande temat på min kurs.
- Jag ordnar ofta en bra miljö när jag pluggar.
- Ibland undrar jag hur jag hamnade just på denna kurs.
- Jag har inga problem att ta till mig ny information.
- Ibland oroar jag mig för att jag inte ska hinna med allt på kursen.
- Jag är bra på att organisera min tid.
- När jag läser en text så försöker jag återge med egna ord vad den handlar om.
- Jag spenderar en hel del tid på att repetera.
- Ibland läser jag saker utan att förstå varför texten är med på kursens litteraturlista.
- Jag försöker ofta förstå meningen med att läsa en text eller en bok.
- Jag har lätt för att koncentrera mig på mina studier.
- Jag måste anstränga mig för att lära mig utantill.
- Jag tycker det är viktigt att jag gör bra ifrån mig på kursen.
- Jag sökte in på universitetet utan att veta riktigt vad jag ska göra med mina studier.
- Jag tror jag är ganska organiserad i mina studier.
- När jag läser studerar jag detaljerna noga.
- Jag får ofta panik om jag hamnar efter i mitt arbete.
- Jag försöker planera min dag.
- Det är viktigt för mig att följa med i argumentationen bakom ett påstående.
- Jag tror att jag läser detta ämne för att andra människor förväntar sig det.
- Jag läser noga alla argument innan jag bildar mig en egen uppfattning.

Reflektera över dina svar i anteckningsboken.

Självutvärdering – vilken inlärningsstil har jag? När jag en djupinläring? Har jag funnit den studieteknik som är bäst för mig? Är jag nöjd med min studieförmåga?

Reflektion – vilka är mina styrkor och svagheter?

Mina mål – vad kan jag förändra, hur ska jag förändra detta och vilka resurser finns på Lunds universitet för att hjälpa mig?

Glöm inte att utvärdera på vilket sätt du har uppnått dina delmål.

● Självreflektion akademiska meriter

Titta på nedanstående frågor till PDP-möte nr. 2. Dessutom bör du inför varje nytt anmälningstillfälle fundera över dina akademiska meriter.

Många studenter är osäkra på varför de läser just sitt ämne. Varken du eller universitetet tjänar på att du läser helt planlöst. Det är din tid, dina pengar och ditt intresse det handlar om, och därför bör du fundera på varför du läser och vad. Högskoleutbildningen delas in i tre nivåer: grundnivå, avancerad nivå och forskarnivå. Lunds universitet har över 100 program och över 1 000 fristående kurser. Inom vissa yrken krävs det en examen från en sammanhållen utbildning på ett program. Med fristående kurser kan du själv kombinera en egen profil. När du är färdig med dina studier kan du ta ut en kandidatexamen på grundnivå (180 högskolepoäng, motsvarande tre års studier på heltid). Vill du fortsätta läsa på avancerad nivå kan du välja mellan att läsa till en magister- eller masterexamen. Inom språk, historiska och filosofiska ämnen finns det 400 fristående grund-, fortsättnings och fördjupningskurser. Läs därför noga flera olika kursbeskrivningar och tänk efter före. Anmälan till kurser och program är 15 oktober och 15 april varje år.

För att bäst veta vad du ska fortsätta studera bör du titta närmare på kursen du läser just nu. Svara på följande frågor:

- Vet jag vad som förväntas av mig på denna kurs?
- Vet jag varför jag ska göra uppgifterna på kursen?
- Hur relateras uppgiften till kursmålen?
- Vad kommer jag att kunna efter att ha gjort uppgiften?
- Vet jag hur betygssättningen går till på kursen?
- Känner jag till betygskriterierna?
- Vilka resurser behöver jag för att klara uppgifterna?
- Hur ska jag planera min tid?
- Hur mycket tid ska jag lägga på en uppgift i relation till annat på kursen?
- Gör jag det bästa jag kan?
- Finns det något i min studieförmåga som kan bli bättre?
- Är min studieteknik den bästa för mig och min inlärningsstil?
- Vet jag vad jag behöver förbättra i framtiden?
- Hur ska jag kunna demonstrera vad jag lärt mig?
- Behöver jag bli mer effektiv, t.ex. använda feedback, planera min tid bättre, söka stöd hos läraren, söka studiekamrater för att arbeta i grupp etc?
- Vet jag vilka mål jag har – på kort sikt inför nästa termin, och långsiktigt för hela min utbildning.

Reflektera över dina svar i anteckningsboken.

Självutvärdering – var befinner jag mig i min utbildning? Gör jag det bästa jag kan?

Reflektion – vilka är mina styrkor och svagheter?

Mina mål – vilka ämnen ska jag komplettera med, vilka kurser vill jag läsa? Vilka resurser finns på Lunds universitet för att hjälpa mig planera detta?

Glöm inte att utvärdera dina val, och hur du uppnått dina delmål.

● Mina studier och generella färdigheter

Under din andra PDP-termin kommer du att möta en arbetslivscoach för att diskutera yrkeskarriärer med dig. Du kan redan under den första terminen begrunda de frågor som ni kommer att samtala utifrån i formuläret nedan.

Kompetens handlar om vad en individ kan, och färdigheter om vad just du har fått med dig från din utbildning. Förmågan att kunna söka och sammanfatta information, att förstå sociala situationer, att tolka olika yttringar eller kulturer, att kunna argumentera och övertyga är bara några exempel på viktiga färdigheter för humanister. En färdighet handlar om att verkligen kunna genomföra det man föresätter sig, att man har kompetens nog att genomföra uppgiften. Kursmålen handlar om vad du ska kunna, resultatet av en genomgången kurs. En humanist ska i sin utbildning tränas i att tänka kritiskt och att söka, granska och sammanställa information, och i utbildningarna inom humaniora och teologi står ofta kommunikativ förmåga högt på dagordningen. Det kan handla om att du ska kunna beskriva, förklara, tolka, planera eller utföra vissa saker. Generella färdigheter hör ihop med anställningsbarhet. Detta betyder inte förmågan att skaffa sig ett jobb eller ens att ha ett yrke. I en bred mening handlar anställningsbarhet om att du är medveten om vad du kan, vilka uppgifter du har kompetens nog att utföra och vilka färdigheter och erfarenheter du har som kan hjälpa dig i en arbetsuppgift. Inför varje anmälningstillfälle kan det därför vara bra att fundera över vad du vill få ut av din utbildning i form av generella färdigheter genom att du reflekterar över dina studier.

● Generella färdigheter, Arbetslivsforum, Lunds universitet

Många studenter är osäkra på vad de vill bli, och det är inte så konstigt. Det finns många kurser att välja bland på universitetet, och det finns ännu fler yrken i arbetslivet. Många som läser humaniora eller teologi väljer helt enkelt de ämnen som intresserar dem. Det är nog ingen dum idé att låta intresset styra och att inte ta alltför stor hänsyn till prognoser om arbetsmarknaden. Förhoppningsvis kommer du att få jobba med det du är intresserad av.

Oavsett om du idag vet vad du vill jobba med så behöver du sätta upp mål under din studietid. PDP hjälper dig att formulera mål och att uppnå dem.

Bedöm din egen förmåga på varje punkt enligt denna skala:

- 0= detta är jag inte alls bra på
- 1= detta klarar jag om jag får lite hjälp och stöd
- 2= detta är jag bra på
- 3= detta är en av mina starkaste sidor

Ange också hur gärna du använder varje förmåga:

- 0=detta försöker jag undvika att göra
 - 1=detta accepterar jag att göra
 - 2=detta gör jag gärna
 - 3=detta försöker jag aktivt få tillfälle att göra
- Försök att bedöma "Förmåga" och "Intresse" på varje rad. Sätt ett streck om du verkligen inte kan svara.

	Förmåga	Intresse
Skriva kortfattat och begripligt		
Skriva längre texter, ca 5-10 sidor.		
Redigera text		
Tala och skriva på svenska		
Tala och skriva på engelska		
Tala och skriva på annat språk än svenska och engelska		
Förhandla		
Ge konstruktiv kritik		
Muntlig presentation inför grupp		
Övertyga andra		
Förklara något för nybörjare och icke-specialister		
Använda dator för kontakt och kommunikation		
Använda dator för informationssökning		
Använda dator för presentation		
Självständigt lösa problem		
Tänka kritiskt		
Identifiera problem		
Tänka ut alternativ		
Se saker i ett historiskt perspektiv		
Tolka olika sociala situationer		
Förstå olika kulturer		
Upptäcka och analysera moraliska problem		
Se saker i ett internationellt perspektiv		
Hitta det viktigaste i en stor mängd information		
Arbeta i lag		
Ta emot och förstå instruktioner		

Acceptera att någon annan leder verksamheten, t ex en chef eller lärare		
Organisera verksamhet		
Handleda		
Undervisa		
Vägleda		
Vara serviceinriktad		
Ge råd och stöd		
Hantera konflikter		
Medla i konflikter		
Motivera andra		
Leda grupper		
Samordna olika uppgifter		
Delegera ansvar		
Verkställa beslut		
Samarbeta		
Följa direktiv		
Fatta beslut tillsammans med andra		
Rättvist bedöma andras arbete		
Planera och organisera aktiviteter		
Komma i tid		
Planera min tid		
Vara noggrann med detaljer		
Nå uppsatta mål		
Ta hjälp av andra om det behövs		
Ta ansvar		
Sätta upp och hålla deadlines		
Organisera mitt eget arbete		
Fatta beslut		
Hantera motgångar		
Uthållighet: att fullfölja det jag påbörjat, att inte ge upp för lätt		
Hantera klagomål från kunder		
Arbeta under tidspress		
Bedöma mitt eget arbete		
Tänka ekonomiskt: t ex att försöka hitta billigare alternativ		
Arbeta självständigt		
Ta egna initiativ		

© Arbetslivsforum, Lunds universitet

● Studieförmåga och utvärdering av den gångna terminen

Försök fånga dina generella färdigheter genom att kontinuerligt fundera på följande frågor. Titta igenom dokumentet inför möte nr. 7, och gör detta varje terminsslut för att se om du behöver revidera dina planer för nästa termin.

- ✓ Hur relateras det jag har valt att studera till mina intressen?
- ✓ Relateras det arbete jag har/har haft tidigare (innan jag började studera, vid sidan om mina studier) med det jag studerar?
- ✓ Engagerar jag mig i någonting utöver mina studier? Vilka intressen har jag?
- ✓ Vad är jag bra på och varför?
- ✓ Hur fick jag dessa kunskaper?
- ✓ Hur kan jag påvisa att jag är bra på just detta?
- ✓ Har jag använt mina kunskaper från studierna i en speciell situation?
- ✓ Hur ska jag formulera mig om mina styrkor i ett CV?
- ✓ Vad är jag mindre bra på?
- ✓ Hur kan jag förbättra mina svagare sidor?
- ✓ Varför vill jag förbättra mig?
- ✓ Vill jag fortsätta läsa de ämnen jag planerat för eller behöver jag revidera planen?

● Självreflektion studieförmåga

Inför möte nr. 7 svarar du jakande eller nekande på följande påstående om dig själv, utifrån dina studier och generella färdigheter:

- Jag brukar sätta upp mål för mig själv.
- Jag är bra på att planera min tid inför olika uppgifter.
- Jag är medveten om mina styrkor och svagheter.
- Jag vet var jag ska vända mig om jag behöver få respons på nya idéer.
- Jag vet på vilket sätt jag lär mig bäst.
- Jag har funnit en studieteknik som fungerar för mig.
- Jag kan ta till mig kritik från mina lärare och studiekamrater.
- Jag kan bilda mig en egen uppfattning utifrån kursinnehållet.
- Jag kan presentera mina egna argument utifrån kursinnehållet.
- Jag kan påverka andra med mina argument.
- Jag kan ändra åsikt om jag hör ett bra argument.
- Jag kan identifiera logiska luckor i ett argument.
- Jag tycker om när människor har olika åsikter.
- Jag kan variera mitt sätt att kommunicera beroende på målgrupp.

- Jag är bra på att utvärdera hur mitt argument har blivit emottaget.
- Jag vet hur jag ska hantera teknik, t.ex. IT.
- Jag kan uttrycka mig både muntligt och skriftligt.
- Jag kan söka relevant information på ett effektivt sätt.
- Jag vet hur man söker i databaser.
- Jag vet hur jag kritiskt bedömer information.
- Jag vet hur jag ska organisera information så att jag åter kan finna det jag söker.
- Jag kan organisera information så att den är tillgänglig för andra.
- Jag vet hur jag ska referera information utan att plagiera.
- Jag förstår hur gruppdynamik fungerar.
- Jag kan motivera mig själv och andra.
- Jag kan ta initiativ.
- Jag kan delegera uppgifter.
- Jag kan utföra delegerade uppgifter.
- Jag kan förhandla när jag arbetar i grupp.
- Jag kan revidera och göra förändringar under ett pågående arbete.
- Jag vet varför jag utbildar mig.
- Jag vet vad som krävs inom det yrke jag vill vara verksam.
- Jag vet hur jag skriver ett CV.
- Jag vet hur jag ska lyfta fram mina styrkor i ett CV.

Om du svarar nej på flera av ovanstående frågor kan det bero på flera saker. Du kanske undervärderar dig själv. Du kanske inte tycker att denna färdighet är viktig för dig. Oavsett vilket bör du ha identifierat det som du vill förbättra. Att känna sina styrkor och svagheter och kunna formulera sig kring dem är en färdighet i sig. Svarar du mest ja på ovanstående frågor behöver du planera hur du bäst utvecklar dina färdigheter för att inte stagnera.

Reflektera över dina svar i anteckningsboken.

Självutvärdering – hur fungerar mina studier just nu? Kommer det jag studerar nu att fungera i ett större livsperspektiv?

Reflektion – vilka är mina styrkor och svagheter?

Mina mål – vad kan jag förändra, hur ska jag förändra detta och vilka resurser finns på Lunds universitet för att hjälpa mig?

Glöm inte att utvärdera dina val, och hur du uppnått dina delmål.

● Självreflektion studieförmåga

Titta på nedanstående frågor efter varje avklarad delkurs.

För att nå bättre förståelse för vad en kurs kan ge behöver man se till sin egen utveckling som student, och försöka få ut det mesta av kursen genom att vara så effektiv som möjligt i studierna. Arbetet är inte slut i och med att en hemtenta är inlämnad. Att aktivt fundera på det betyg en lärare ger och överväga de kommentarer en lärare eller andra studenter ger på kursens uppgifter leder till en djupare förståelse av ämnet, och att du kan lyckas bättre i dina studier.

Svara på följande frågor om ditt akademiska skrivande och läsande:

- Hur lägger jag upp kursläsningen?
- Vilka lässtrategier har jag?
- Hur tar jag anteckningar?
- Kan jag identifiera huvudtanken i texten?
- Vet jag hur jag utvärderar källan?
- Kan jag skriva akademiskt?
- Kan jag skriva tydligt?
- Hur undviker jag ”fikonspråk”?
- Kan jag uttrycka abstrakta idéer?
- Hur antecknar jag när någon talar?
- Kan jag tala inför akademisk publik?
- Är jag bekväm på seminarier?
- Kan jag identifiera huvudtanken i ett föredrag?

Reflektera över dina svar i anteckningsboken.

Självutvärdering – hur ser mina akademiska resultat ut?

Reflektion – vilka är mina styrkor och svagheter när det gäller kursarbetet? Ser jag en utveckling i mitt eget arbete?

Mina mål – vad kan jag förändra, hur ska jag förändra det, och vilka resurser finns på Lunds universitet för att hjälpa mig?

Glöm inte att utvärdera dina delmål.

Titta på nedanstående frågor speciellt till PDP-möte nr. 7, men du bör återkomma till dessa frågor vid varje tillfälle du har avslutat en delkurs.

Svara på följande frågor om ditt senaste akademiska arbete:

- Förstår jag betygsättningen på den sista deluppgift jag gjorde?
- Tycker jag att betyget återspeglar den feedback läraren gett mig?
- Vilket betyg skulle jag själv ge min egen uppgift?
- Ser jag vad som är bra i mitt arbete och vad som skulle kunna vara bättre?
- Vad vill jag speciellt ha kommentarer på från min lärare?
- Vad har jag lärt mig från kommentarerna?
- Vad har jag lärt mig på deluppgiften?
- Hur har arbetet med denna deluppgift utvecklat mina färdigheter och kunskaper?
- Förstår jag hur deluppgiften relaterar till kursmålet?
- Ska jag göra något annorlunda inför framtida uppgifter?
- Kan jag bli effektivare (i min tidsplanering, med min djupinläring etc)?
- Vilka lärandemål ska jag ha inför framtida uppgifter?
- Behöver jag kontakta läraren för feedback?

Reflektera över dina svar i anteckningsboken.

Självutvärdering – hur ser mina akademiska resultat ut?

Reflektion – vilka är mina styrkor och svagheter när det gäller kursarbetet? Ser jag en utveckling i mitt eget arbete?

Mina mål – vad kan jag förändra, hur ska jag förändra detta, och vilka resurser finns på Lunds universitet för att hjälpa mig?

Glöm inte att utvärdera dina delmål.

● Om att utveckla mening och förståelse

Mer motivation och mer säkerhet i den kritiska reflektionen följer när du som student börjar hantera vetenskaplig teori och metod med större självförtroende. Detta märker du när du läser andra och tredje terminen inom ett ämne på grundnivå. Genom att använda den feedback du fått från dina lärare, och fundera över de betyg du har fått på dina kurser, bör du hela tiden fördjupa din förståelse så att du lättare kan omsätta dina kunskaper i praktiken.

Fundera kontinuerligt över var du har dina styrkor och dina svagheter, och vad du kan göra för att förbättra din förståelse:

- ✓ Har jag klarat av de mål som jag tidigare satt upp för mitt akademiska arbete?
- ✓ Förstår jag vad som krävs på denna nivå och hur mitt arbete betygsätts?
- ✓ Ligger min inläring på en yt- eller djupnivå?
- ✓ Vet jag vilka styrkor och svagheter jag har?
- ✓ Hur påverkar min studieförmåga mitt akademiska resultat?
- ✓ Hur ska jag vidareutveckla det jag är duktig på?
- ✓ Vet jag var jag ska vända mig om jag har brister inom något område?
- ✓ Behöver jag göra förändringar i min vardag för att ägna mer tid åt mina studier?

Har du kunskap om begrepp och definitioner inom ditt ämne?

Brister din förståelse om ämnet begränsas du automatiskt i ditt arbete och du stannar vid att reproducera detaljer och fakta. Utan att kunna tolka fakta blir din insats på kursen deskriptiv snarare än analytisk och du får svårt att argumentera. Att förstå meningen genom att bryta ner någonting i beståndsdelar hänger samman med en effektiv lästeknik, en utvecklad förståelse men även med förmåga att göra en kritisk analys. Behöver du förbättra din studieteknik?

Är du kompetent inom informationshantering?

Din förmåga att använda kunskap i nya sammanhang kommer till uttryck när du självständigt hanterar information, bedömer relevansen av material och presenterar resultat. Om du har dina svagheter här bör du arbeta mer med analysförmåga, utvärdering, kritiskt tänkande och problemlösning. Annars riskerar du att göra deskriptiva presentationer med okritiska uppgifter, utan anspråk på att producera ny kunskap. Du kan ha svårigheter att se vilken kunskap som är relevant, hur saker och ting hänger ihop. Utnyttjar du din studieförmåga till fullo?

Kan du utvärdera?

Hur du ska hantera vetenskapliga metoder och utvärdera vilken metod som passar bäst för att lösa ett vetenskapligt problem är en viktig komponent för att komma vidare i de akademiska studierna. Överallt måste du utvärdera genom att balansera ett argument mot ett annat och att relatera en uppgift med en annan för att skapa en egen konklusion. Du kan ha svårigheter att avgöra det mest effektiva sättet att producera lösningar, och om du har dina svagheter här bör du arbeta mer med vetenskaplig teori och metod.

Har du självkänedom?

Att vara medveten om sina egna begränsningar och sina styrkor vad gäller kunskap, erfarenhet och personlighet kan underlätta i mötet med andras tolkningar och åsikter, argument och förklaringar. Svagheter här leder till ensidiga, ogrundade och generaliserande åsikter. Du behöver utveckla ditt kritiska tänkande så att du kan tillföra nya perspektiv, se en annan lösning på problem och förbättra förståelsen genom att utmana ett rådande synsätt.

Kan du kommunicera och argumentera?

Att effektivt kommunicera ett resultat eller ett argument hänger samman med din förmåga att identifiera mottagande målgrupp, att utveckla ett logiskt argument, att presentera ditt resultat klart, kort och koncist. Svagheter här bidrar till dåligt strukturerade presentationer, för svår eller för basal nivå på den presenterade texten eller föredraget och beror ibland helt enkelt på dåligt självförtroende. Arbeta med ditt akademiska skrivande, din presentationsteknik samt förståelse för hur man bygger upp ett solitt och logiskt argument.

● Att sätta upp mål, och genomföra dem

När du har läst din första termin på universitet är det lättare att se hur du har utvecklats som student. Återkom med jämna intervaller till detta dokument. Genom följande påståenden testas din motivation och ditt självförtroende:

- ✓ Jag lägger ner mycket tid och energi på mitt kursarbete.
- ✓ Jag tycker om att tackla problem.
- ✓ Min arbetsinsats motsvaras av de betyg jag får på mina kurser.
- ✓ Jag tar gärna stort ansvar.
- ✓ Jag blir inte intellektuellt utmanad på kursen jag går nu.
- ✓ Jag kan inte se någon relation mellan kursen och livet utanför universitetet.
- ✓ Jag vet hur min drömkarriär ser ut.
- ✓ Jag vet hur jag definierar framgång.
- ✓ Jag vet hur jag definierar misslyckande.

Tänk på att hela tiden sätta upp mål för dig själv. Var målmedveten! Reflektera fritt kring målsättningen i din anteckningsbok (med ett datum, ditt mål, hur du ska genomföra din plan, när det skall vara gjort och vad du behöver för att nå ditt mål). Utvärdera hur du har uppnått dina mål så ser du din egen utveckling. Arbetar du S.M.A.R.T. med din målsättning så blir det lättare att vara realistisk och därmed framgångsrik.