



Du äger

- PODDEN OM ATT VÅGA, VÄXA OCH HITTA DIN VÄG

1

Vad pratar vi om?

Vi har alla yttre och inre krav på oss, men vi har alla också begränsningar och det är även temat för det här avsnittet av **Du äger - podden om att våga, växa och hitta sin väg!**

Här kan du läsa om begrepp och kort vad de betyder.

2

Begränsande tankar

Det här är tankar som får dig att tro att du inte kan lyckas eller utvecklas. De hindrar dig från att våga försöka och växa. De är ofta inte sanna, men påverkar oss ändå och hur vi mår.

Exempel:

“Jag är dålig på matte, så jag ids inte försöka.”
“Jag kan aldrig prata inför folk.”

3

Acceptans

Genom att acceptera läget, sina känslor och sig själv kan man gå vidare och hitta nya vägar framåt. Acceptans kan få dig att må bättre, minska stress och fokusera på det man kan.

Exempel:

“Jag är nervös inför min praktikperiod - och det är okej.”

4

Stöd och kommunikation

Det är viktigt att hitta stöd och hjälp för att komma vidare med sina tankar och känslor. Det kan hjälpa att prata med någon, kurator eller Navigatorn, och att göra olika övningar.

Exempel:

Tankestopp!
“Jag klarar inte det här
→ Jag kan alltid försöka.”

5

Tidsperspektiv

Genom att tänka på nuet, framtiden och det som varit kan man förstå att mycket kan förändras. Testa på att zooma ut och våga även gå utanför din bekvämlighetszon.

Exempel:

“Om en vecka, en månad eller ett år kan allt kännas annorlunda.”

VI VÄXER TILLSAMMANS

UNDERSVINGS- OCH
KULTURMINISTERIET

optima



DU ÄGER

- PODDEN OM ATT VÄGA, VÄXA
OCH HITTA DIN VÄG



Att vara begränsad

Reflektionsfrågor till avsnittet med **ALARIC MÅRD**.

Ta en promenad och lyssna på podden eller sitt bekvämt. Efteråt kan du svara på frågorna individuellt eller diskutera i par eller små grupper. Avsluta gärna med en diskussion.





Du äger

- PODDEN OM ATT VÅGA, VÄXA OCH HITTA DIN VÄG

1

Vad pratar vi om?

I det här avsnittet av podden **Du äger** får du tips om vad du kan göra för att förbereda dig inför prov, praktik och LiA-perioder.

Här kan du läsa om begrepp och kort vad de betyder.

2

Förberedelse

Det bästa tipset för att lyckas med något är att vara väl förberedd. Är man dåligt förberedd är man mer nervös. Det man kan göra i stunden är att tänka på sin andning för att minska nervositet.

Andas in genom näsan räkna till 3 och andas ut, räkna till 5.

3

Minska stress

Det finns mycket i våra liv vi ska hinna med. Studier har visat att över hälften på andra stadiet upplever prestationsstress. Vi kan minska stressen genom att t.ex. umgås med djur eller vistas i naturen.

En kort lunchpromenad kan minska stress under dagen.

4

Rutiner

Bästa sättet att förbereda sig dagen innan en prestation är att sova tillräckligt, 8 h. Sover vi för lite minns vi direkt sämre. Sen är det bra att ha goda rutiner och göra saker som vanligt. Undvik att snooza, sov hellre lite längre.

Bygg upp med bra rutiner. Se till att få tillräckligt med sömn.

5

Inläring och motivation

Att ligga på mage har visat sig vara bästa sättet att läsa på läxor. Förklara sen för någon annan det du läst så kommer du ihåg det bättre. Om du vet varför du behöver kunna något höjs motivationen direkt.

Kom ihåg att belöna dig själv då du klarat av något!

VI VÄXER TILLSAMMANS

UNDERVISNINGS- OCH
KULTURMINISTERIET

optima



INNER
DEVELOPMENT
GOALS



OHJARAMO POHJANMAA
NAVIGATOORI USTERBOTTEN

DU ÄGER

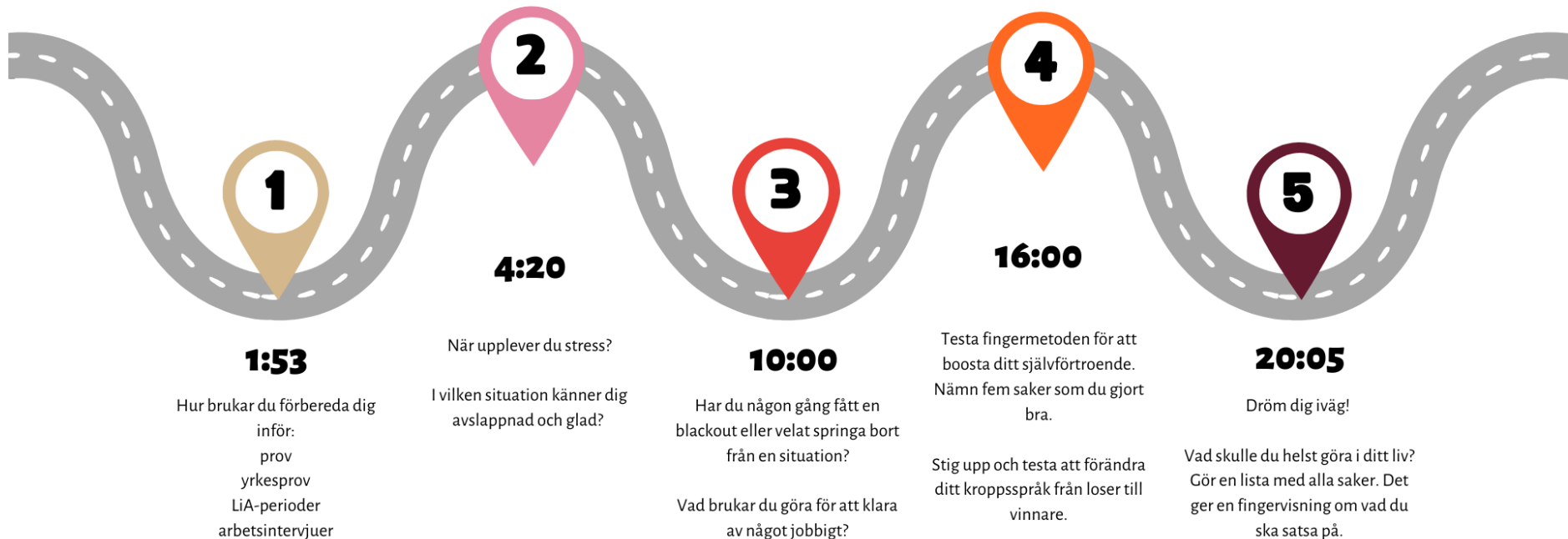
- PODDEN OM ATT VÄGA, VÄXA
OCH HITTA DIN VÄG



Hantera nervositet & prestera bättre

Reflektionsfrågor till avsnittet med CHRISTOPH TREIER.

Ta en promenad och lyssna på podden eller sitt bekvämt. Efteråt kan du svara på frågorna individuellt eller diskutera i par eller små grupper. Avsluta gärna med en diskussion.





Du äger

- PODDEN OM ATT VÅGA, VÄXA OCH HITTA DIN VÄG

1

Vad pratar vi om?

I det här avsnittet av podden **Du äger** får du tips om vad du kan göra för att hitta din grej och våga gå din egen väg!

Här kan du läsa om begrepp och kort vad de betyder.

2

Nybörjare

Ingen blir proffs över en natt. Det gäller både hobbyn och då man börjar en ny utbildning. Vi suger ofta på saker vi provar första gången och som nybörjare gör vi många misstag. Det hör till. Ge saker tid och ta varje tillfälle att öva och testa på nya saker.

Våga vara nybörjare!

3

Självförtroende

För att våga prova på saker och även misslyckas behövs ett starkt självförtroende. Det här är något som går att stärka och bygga upp. Börja med mindre utmaningar, men våga också prova på saker och uppgifter som du är rädd för.

För varje försök blir ditt självförtroende starkare.

4

Ny vanor

Det tar i genomsnitt 66 dagar att förändra sitt beteende och tankemönster. Ha tålamod och var aktiv då du jobbar med dig själv och saker du vill uppnå. Saker tar tid, men känslan av att lyckas är oslagbar. Hitta någon som tror på dig och peppa dig själv.

Ge inte upp!

5

Dissociera

Genom att ta distans från sina tankar och känslor kan man lyckas med många utmaningar. Se på din situation som en film, där du bara är en av många. Koppla bort känslorna och fokusera på uppgiften, inte vad folk tänker.

Tänk inte så mycket - gör det bara!

VI VÄXER TILLSAMMANS

UNDERSVINGS- OCH
KULTURMINISTERIET

optima



DU ÄGER

- PODDEN OM ATT VÄGA, VÄXA
OCH HITTA DIN VÄG



Hitta din grej

Reflektionsfrågor till avsnittet med **ROLAND "ROLLI" SNELLMAN**.

Ta en promenad och lyssna på podden eller sitt bekvämt. Efteråt kan du svara på frågorna individuellt eller diskutera i par eller små grupper. Avsluta gärna med en diskussion.



Du äger

- PODDEN OM ATT VÅGA, VÄXA OCH HITTA DIN VÄG



Vad pratar vi om?

I det här avsnittet av podden **Du äger** pratar vi om tips och verktyg som kan hjälpa dig som studerar på andra stadiet.

Här kan du läsa om begrepp som nämns i samtalet och vad de kort betyder.



Datero

Datero ger stöd och handledning för läsning, skrivning och koncentration, på plats i Vasastad eller på distans.

Alla hjälpmedel som finns hittas digitalt på hemsidan och är gratis.

Man kan också boka en grupphandledning.



Testa din läsning

Försök läsa en längre text. Kan du koncentrera dig eller vandrar tankarna iväg efter ett tag?

Genom att använda flera sinnen samtidigt kan det vara lättare att koncentrera sig.



Stöd och hjälp

I dag finns mångfald olika hjälpmedel för studierna. Man kan få texten uppläst, digitala linjaler, ändra spaltbredden och bakgrundsfärgen. Man kan också få inläst ljud till text som kan användas. Det kallas tal blir text.



Ta hjälp av mobilen

Mobilen har vi alla nära till hands. Den kan vi använda för att underlätta vår vardag på många sätt.

Mobilen är idag ett hjälpmedel för oss alla då vi utövar ärenden. Kalenderfunktionen är ett sätt att avlasta hjärnan som rekommenderas.

VI VÄXER TILLSAMMANS

UNDERSVINGS- OCH
KULTURMINISTERIET

optima



DU ÄGER

- PODDEN OM ATT VÄGA,
VÄXA OCH HITTA DIN VÄG



Digitala verktyg för studierna

Reflektionsfrågor till avsnittet med **SONJA HAGA-ERICKSON**.

Ta en promenad och lyssna på podden eller sitt bekvämt. Efteråt kan du svara på frågorna individuellt eller diskutera i par eller små grupper. Avsluta gärna med en diskussion.

