

Nyhedsbrev til faglige vejledere – Overspring

Indrømmet! Imens jeg har skrevet dette nyhedsbrev, har jeg udført op til flere overspringshandlinger. Ikke at jeg er stolt af det, men jeg skriver det for at sige, at overspringshandlinger er noget de alle kender til. Overspringshandlinger er irriterende og ødelægger dit arbejde, men de er almindelige. Det betyder imidlertid ikke, at der ikke kan gøres noget ved overspringshandlinger. Derfor får du i dette nyhedsbrev:

- En video der fortæller hvad overspringshandlinger er
- Tre gode råd til at komme overspringshandlinger til livs, som du kan bruge i din vejledning (og på dig selv)
- Et overblik over kommende **arrangementer**, som kunne være relevante for de studerende du vejleder



Klik på billedet herover og se en video, hvor overspringshandlinger bliver defineret.

Kommende arrangementer for studerende:

Sæt gode kommaer! 7. nov. kl. 14.15 online. Læs mere [her](#).

Sådan bruger du AI i din jobsøgning. 9. nov. kl. 13.30 online. Læs mere [her](#).

Study Techniques. 17. nov. kl. 13.15 i Odense. Læs mere [her](#).

Temaside om at skrive akademiske opgaver. Læs mere [her](#).

Tre råd til overspringshandlinger:

1. Lav en to-doliste. Men sørg for at opgaverne er meget små. Det vil sige, at har du en kompleks eller stor opgave, så bryd den op i mindre (gerne meget små) dele. Og sæt gerne tid på opgaven, altså hvor lang tid må det maksimalt tage at løse opgaven. På den måde bliver det mere overskueligt at gå i gang. Brug evt. [pomodoroteknik](#).
2. Fjern det der trigger dine overspring. Fjern alt det, som du ved typisk leder til overspringshandlinger. Det kunne fx være at fjerne mobiltelefon, slukke internet eller flytte dig til et rum, hvor du ikke kan se rod/opvasken.
3. Prøv at tydeliggøre for dig selv, hvad du får ud af det, hvis du rent faktisk udfører opgaven, du er i gang med, i stedet for at overspringshandle. Forestil dig lettelsen ved at have afleveret din opgave eller fordelene ved at have læst alle lektier inden weekenden. Samtidig kan du prøve at sætte dig selv i en situation, hvor konsekvensen af en overspringshandling gøres større. Fx kan du lave en aftale om at læse sammen med en ven. Så bliver det sværere at udsætte læsningen.

Og husk på, at nogle gange sker en overspringshandling bare. Det er ikke verdens undergang, så tilgiv dig selv, hvis det sker.

Nyhedsbrevet udkommer næste gang i december, her skal det handle om eksamen.

Ønsker du ikke at modtage de kommende udgaver af dette nyhedsbrev så meld dig fra [her](#).

Mvh. Mikkel og resten af Studie- og trivselsvejledningen.