

Nyhedsbrev til faglige vejledere – Digital vejledning

Fokus på at forbedre eller medtænke en digital udgave af den vejledning man tilbyder, har flere fordele; både en demokratiserende, en tilgængelighedsmæssig og en ressourcemæssig.

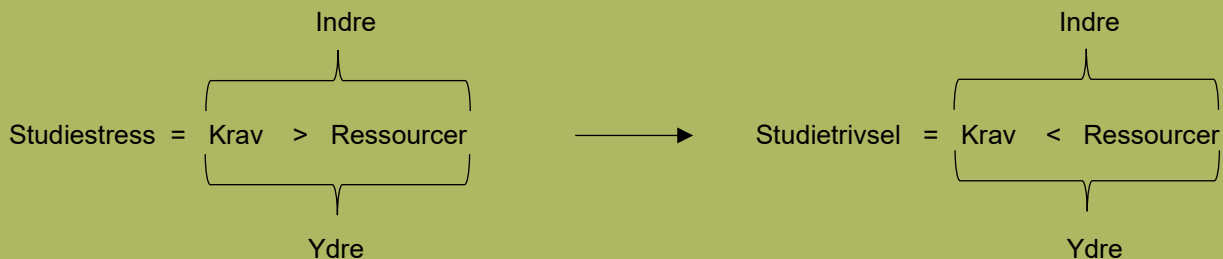
Det er med til at demokratisere vejledningen ved, at vejledningen bliver mere bredt og ligeligt tilgængeligt for alle og ikke kun for dem der har de fysiske og psykiske ressourcer til at møde op i de lokaler det tilbydes og i den måske relative korte åbningstid, der samtidig kan være i karambolage med studierne. Tilgængelighedsmæssigt kan den digitale vejledning have en fordel i dét aspekt, at den kan være asynkron og dermed være til rådighed uafhængig af dem, der yder vejledningen. Derudover er der en ressourcemæssig fordel i, at det kan ydes til "uendelig" mange, hvor den analoge vejledning (ofte repræsenteret ved individuel ansigt-til-ansigt vejledning) er begrænset af de timer de enkelte vejledere har til rådighed, eller de fysiske begrænsninger (ved oplæg/workshops) der er i lokalerne, hvor den analoge vejledning holdes.

Studie- og trivselsvejledningen har, i et projekt medfinansieret af SDUUP, arbejdet med digitalisering af vores vejledning, nærmere betegnet studietrivsel og derfor får du i dette nyhedsbrev:

- En kort introduktion til tankerne bag vores tilgang
- Viden om at dette digitale værktøj findes <https://mitsdu.dk/en/studieogtrivsel> så det kan deles med studerende, der ikke selv finder det på mitsdu.dk
- Links til arrangementer som du kan dele, med de studerende du vejleder

Introduktion til tankerne bag vores tilgang - studiestress på "formel".

Formlen er ikke den endegyldige sandhed bag studiestress, men en ud af flere måder at gå til forståelsen af studiestress på.



Hvis de indre og ydre krav man mødes af, er større end de indre og ydre ressourcer man har tilgængelig, kan det være stressende. Dermed kan det være meget individuelt, hvad der stresser.

Med denne tilgang til forståelsen af studiestress bliver det vigtigt at undersøge, kortlægge og forstå hvilke krav (egne og andres) man skal leve op til, hvilke ressourcer man selv har og hvilke ressourcer man kan trække på og dernæst om der er noget man kan gøre ved de fire faktorer, så krokodillenæbet i ligningen kan vendes den anden vej.

Hvis vi vender krokodillenæbet om, skal der ikke længere stå studiestress ude til venstre men måske studietrivsel.

Den asynkrone digitale vejledning er hjælp til selvhjælp, så de studerende selv kan arbejde med deres studietrivsel. Det kan også være et udgangspunkt til at igangsætte nogle tanker, som de kan få hjælp til at arbejde videre på baggrund af.

Nyhedsbrevet udkommer næste gang i maj, her skal det handle om eksamensangst.

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

Mvh. Jacques og resten af Studie- og trivselsvejledningen.

Kommende arrangementer for studerende:

1/5 kl. 14:15-16:00 [Studieteknik - ODENSE](#)

7/5 kl. 10:00-12:00 [#HappyLibrary](#) pop-up bibliotek med intro til studieteknik og survival tips

31/5 kl. 12:30-14:30 [#HappyLibrary](#) pop-up bibliotek med intro til studieteknik og survival tips

14/6 kl. 12:00-14:00 [#HappyLibrary](#) pop-up bibliotek med intro til studieteknik og survival tips