

Nyhedsbrev til faglige vejledere - Motivation

Nu er det allerede blevet tid til tredje udgave af Studie- og trivselsvejledningens nyhedsbrev til faglige vejledere og studiementerer. Som altid er dette nyhedsbrev din mulighed for at forbedre din egen vejledningspraksis. Og måske møder du lige nu studerende i din vejledning, som har svært ved at holde motivationen for studiet. Det gør vi i hvert fald. Derfor er temaet for dette nyhedsbrev ”**Motivation**”, og du kan blive klogere på:

- Månedens vejledningstip, som er en metode til at snakke om motivation med studerende
- Kurser og vejledningstilbud, som du kan henvise studerende til, hvis det kniber med motivationen
- En optagelse af et webinar, hvor du, og de studerende du vejleder, kan blive klogere på motivation

Hvor kan du henvise videre til?

Henvis hertil hvis det drejer sig om:

- Studieteknik, tvivl, motivation, de generelle regler → [Studie- og Trivselsvejledningen](#)
- Elitesportsudøver eller -træner → [SDU Elite](#)
- Ordblindhed, psykiske eller neurologiske vanskeligheder → [Specialpædagogisk støtte](#)
- Karriere, studiejob, det akademiske arbejdsmarked, tvivl → [Karrierevejledningen](#)
- SU, ungdomskort, kilometerpenge → [SU-kontoret](#)
- IT → [SDU IT](#)

Kommende arrangementer:

- **Workshop: Endnote PC (dansk).** D. 12/11 kl. 12.15-14.00. Læs mere [her](#).
- **Sæt gode kommaer** d. 13/11 kl. 13.00-15.00. Læs mere [her](#).
- **Webinar: Recruitment interview process, what to expect?** D. 16/11 kl. 14:00. Læs mere [her](#).
- **Webinar: Klar til mundtlig eksamen.** d. 24/11 kl. 15.00-15.45. Læs mere [her](#).
- **Webinar: How to handle test anxiety** d. 3/12 kl. 15.00-15.45. Læs mere [her](#).

Vidste du at du kan se alle de tidligere afholdte webinarer fra Studie- og trivselsvejledningen [her](#)? Der er også et om motivation.

Månedens vejledningstip

Oftentimes tænker vi om motivation som noget, vi ikke er herre over. Enten er vi motiveret for en aktivitet, eller også er vi ikke. Men det er bestemt muligt at tage mere ejerskab over motivationen!

I vores vejledning trækker vi ofte på en teori om motivation, der beskriver ressourcer inden for tre områder, der alle er almenpsykologiske behov. De tre områder er: *kompetencer*, *autonomi* og *tilhørsforhold*. Dem forsøger vi i vejledningen at kortlægge sammen med den studerende. Ved at være opmærksom på et eller flere af disse behov oplever mange, at deres motivation stiger.

Kompetencer: hvis den studerende er udfordret fagligt på studiet, så kan det være en fordel at lede efter andre personlige kompetencer, som fx relationsdannelse, planlægning, humor m.fl. og bruge sin kompetence for at få en følelse af, at man kan bidrage med noget.

Autonomi: gå på opdagelse efter områder, hvor den studerende har indflydelse og selvbestemmelse. Det kan I gøre med spørgsmål som: Hvem har valgt din uddannelse? Har du indflydelse i studiegruppen? I undervisningen? I din vennekreds? Hvem har bestemt, hvordan du skal forberede dig til eksamen?

Tilhørsforhold: Har den studerende et tilhørsforhold til studiet eller uni? Vi kender det alle sammen, hvis vi har en aftale med et andet menneske, så er vi mere motiveret for at møde op, end hvis vi kun er forpligtet overfor os selv. Undersøg om den studerende har et netværk og om det kan aktiveres for at skabe mere motivation. Fx ved at studere sammen med andre. Eller om den studerende har brug for at opsøge et netværk.

Nyhedsbrevet udkommer fire gange pr. semester og indeholder hver gang et nyt tema. Ønsker du ikke at modtage de kommende udgaver af dette nyhedsbrev så meld dig fra [her](#).

Venlig hilsen Mette, Iben og Mikkel fra Studie- og trivselsvejledningen.