

DET GODE GRUPPEARBEJDE

- ▶ **ANSVAR FOR EGEN LÆRING**

Men også i læring jeres projektgruppe

- ▶ **FORVENTINGSAFSTEMNING OG KOMMUNIKATION**

Vi tror ofte vi har same forståelse af hvordan vi indgår i et samarbejde – det var vi ofte ikke

- ▶ **TEAMS MED FORSKELLIGHED HAR STØRRE POTENTIALE**

Teams med stor diversitet har større potentiale for at opnå gode resultater end homogene teams (Scott Page)

- ▶ **BIAS OG METAKOMMUNIKATION**

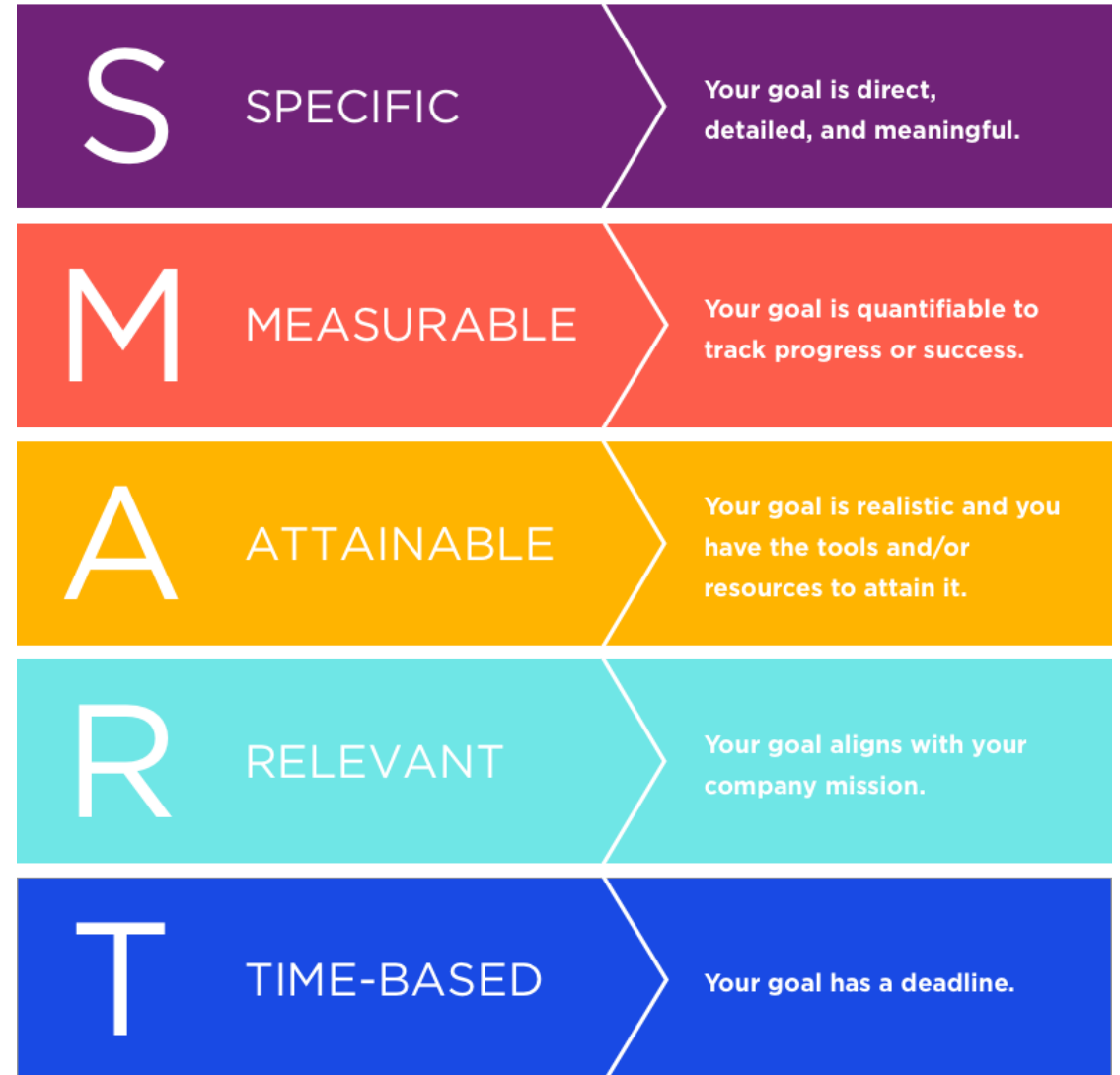
Vi har bias og forventninger som skal kommunikeres
Brug talerunder



SÆT “SMARTER” MÅL

Styrk din motivation gennem opnåelige mål
Dine mål skal være

- Specifikke og helt konkrete
- Tilpasset ambitioner
- Målbart, realistisk og opnåeligt
- Realistiske med en tidshorisont



DET GODE GRUPPEARBEJDE

KONFLIKTER OG KRISER ER IKKE FARLIGE MEN NATURLIGE

- Konflikter og uenigheder er umuligt at undgå når man arbejder tæt sammen.
- Derfor skal vi stadig kunne håndtere uoverensstemmelserne på en konstruktiv og inkluderende måde, når de opstår!
- Fokus på at se læringspotentiallet i kriserne



DET GODE GRUPPEARBEJDE

TYPISKE ÅRSAGER TIL KONFLIKTER

- › Uenighed om **rammer**
- › Forskellige **forventninger**
- › **Dårlig kommunikation**
- › **Indholdet** af opgaven
- › Presset op til en deadline
- › **Praktiske** udfordringer
- › Personligheds-clash

Konflikten relaterer sig enten til produktet eller til processen, men ofte en kombination af begge



DET GODE GRUPPEARBEJDE

- **Forventningsafstem – også løbende**
- Lav evt. en gruppekontrakt
- I er et team, og har forskellige styrker og svagheder
- Hvad motiverer jer? Både hver især og i fællesskab for opgaven
- Inkludér hinanden og skab et trygt rum for faglig diskussion og sparring
- **Feel Good universet i AAU student app**



STYR PÅ MOTIVATIONEN

Hvad giver dig energi?

- Nævn 3 ting der gør dig glad i hverdagen
- Har du haft afsat tid til én eller flere af de 3 ting i løbet af den her uge?
- Nævn 2 ting som du vil bruge mindre tid på for at få tid til nogle af de ting der giver dig energi (selvfølgelig ikke ting og opgaver som du skal lave)

→ [Studieteknik.aau.dk](https://studieteknik.aau.dk)



HVAD GIVER DIG ENERGI I DIN HVERDAG?

- BLIV GLADERE I DIN HVERDAG

Nævn 3 ting, der gør dig glad i hverdagen:

1	_____
2	_____
3	_____

Prøv at kigge i din kalender til den kommende uge. Hvornår har du afsat tid til én eller flere af de 3 ting, du nævner overfor?

	UGEDAG	TID
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

Nævn 2 ting, du gerne vil bruge mindre tid på for at få tid til de ting, der giver energi. Nævn ikke ting, der skal gøres:

1	_____
2	_____





Studie- og trivselsvejledning

- › Din trivsel
- › Studieteknikker, overblik, eksamensangst
- › Studietvivl og motivation
- › Stress og pressede perioder
- › Valg undervejs i din uddannelse
- › Regler, orlov, barsel, sygemelding og studieophør
- › PBL, specialeprocessen, gruppesamarbejde og -udfordringer
- › Eller det du lige har brug for at tale om der fylder i dit studieliv





KONTAKT OS ELLER KOM FORBI

► E-MAIL

studievejledning@cph.aau.dk

► TELEFON

(+45) 99 40 24 50

Torsdage fra 10.00-12.00

► ÅBEN VEJLEDNING

Onsdage fra 10.00-12.30

► BOOK EN SAMTALE

Book en samtale på vores hjemmeside

→ studievejledning.aau.dk



AALBORG UNIVERSITY
DENMARK



STUDEISPECIFIKKE STUDENTERVEJLEDERE

- › Det faglige indhold på uddannelsen og studiemiljø
- › Eksamensregler
- › Dispensationer, f.eks. ved eksamen
- › Studieplan
- › Praktik/ udlandsophold
- › Jeres studentervejleder er Thea

ksa-kbh@socsci.aau.dk





STUDENTERRÅDGIVNING EN PÅ CAMPUS

- En individuel samtale med psykolog Mette
 - Koncentrationsvanskeligheder, tristhed, ensomhed, angst eller bekymringstanker, depression og stress
- Tirsdage og torsdage på campus
- Book en gratis samtale på hjemmesiden
[Studievejledning.aau.dk](https://studievejledning.aau.dk)



AALBORG UNIVERSITY
DENMARK

