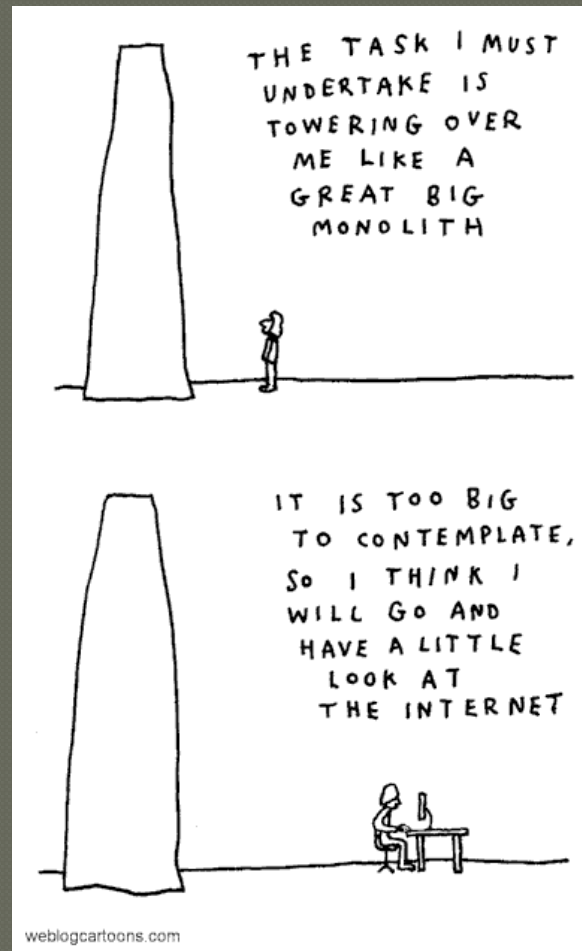


Frestun



Hvað er frestunarárátta

- Tilhneiging til að forðast að framkvæma eða takast á við verkefni – og það er farið að valda óþægindum
- Sjálfsblekking – teljum okkur trú um að það sé heppilegra að gera þetta seinna

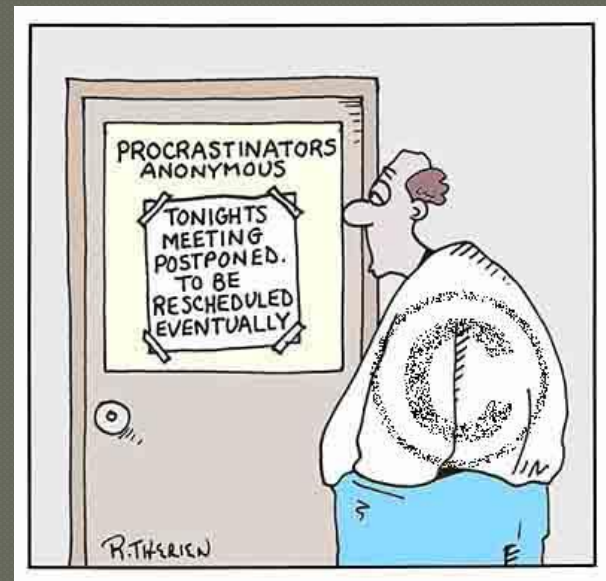
Lærð hegðun

Algengar afsakanir

- Ég er ekki upplagður/upplögð núna
- Ég vinn best undir pressu

●

●



Af hverju frestum við?

- ◉ Verkefnið er leiðinlegt
- ◉ Viljum ekki gera mistök
- ◉ Verðum fyrir truflunum
- ◉ Vitum ekki hvar við eigum að byrja eða hvernig við eigum að vinna verkefnið
- ◉ Okkur skortir einbeitingu eða sjálfsaga
- ◉ Verkefnið er óþægilegt
- ◉ Það vantar tímapressu
- ◉ Erfiðleikar í einkalífi



Hvernig frestarar erum við?

- Draumórar
 - Höfum háleita drauma en gerum ekki áætlun til að láta þá rætast
- Áhyggjur
 - Einblínum á verstu mögulegu útkomu, tölum um vandamálin en ekki lausnirnar
- Forðast
 - Tökum ekki að okkur verkefni
- Yfirvinna
 - Deilum ekki ábyrgð og forgangsröðum ekki
- Fullkomnunarárátta
 - Frestum af því við viljum ekki gera mistök

Hvað er til ráða?

Fyrst þarf maður að gera sér grein fyrir vandamálinu og skoða hver ástæðan er

...og velja það svo að hætta að fresta



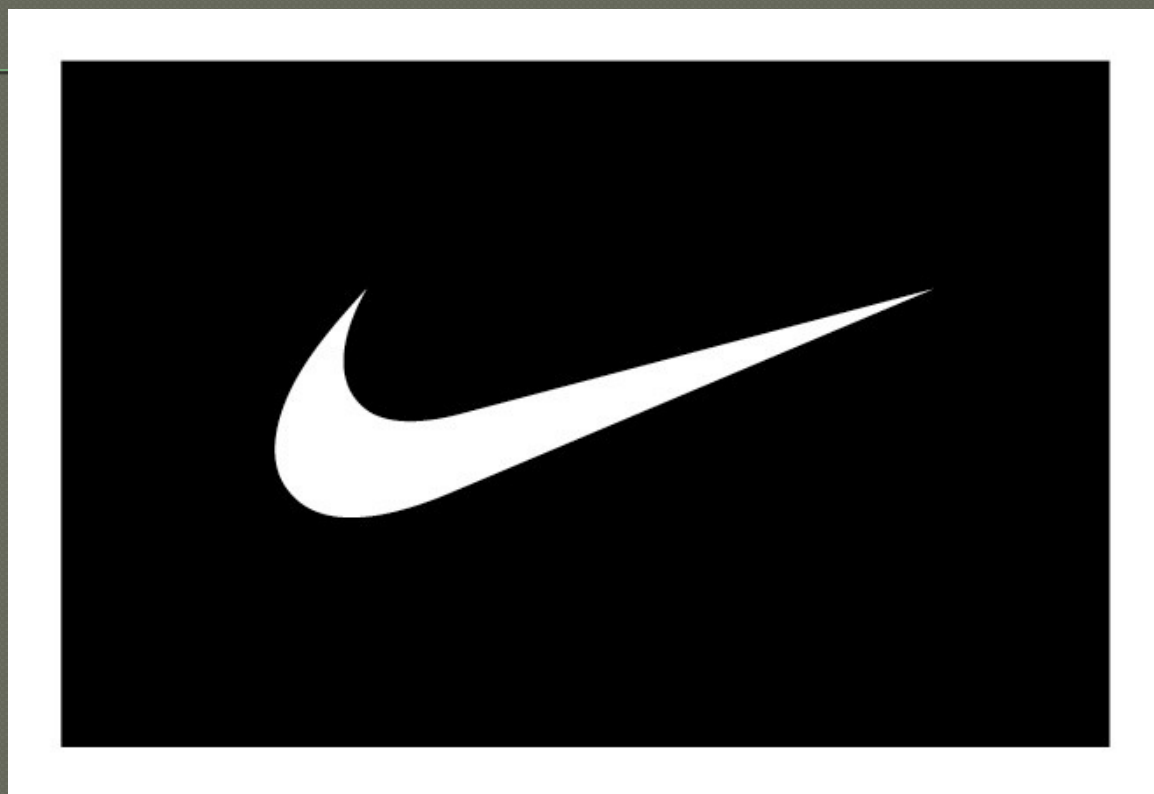
Nokkur ráð

- Skoðaða kostina og gallana
- Brjóta verkefnið niður í smærri einingar
- Hugsa jákvætt um verkefnið
- Setja sér tímamörk
- Byrja – og sjá hvað gerist
- Taka fyrir eitt atriði á dag
- Gera verkefnalista – og merkja við!
- Koma sér í stuðið – ekki bíða eftir að andinn komi yfir mann
- Forgangsraða
- Ef það tekur minna en 5 mínútur -> gerðu það strax

Forgangröðun

	Mikilvægt	Ekki mikilvægt
Áríðandi	I	II
Ekki áríðandi	III	IV

“Mætur maður sagði eitt sinn að hugrekki fælist ekki í því að vera óhræddur, heldur þvert á móti í því að takast á við aðstæðurnar, þrátt fyrir ótta og kvíða. Ef við erum ákveðin í því að sigrast á frestunaráráttu þurfum við að sýna kjark og dug til að takast á við erfiðleikana, þrátt fyrir að við búum yfir kvíða og ótta.”



JUST DO IT

Heimildir

Ellis, D. (2009). *Becoming a master student* (12. útgáfa). Boston: Wadsworth

Ingrid Kuhlman (2006). *Tímastjórnun í starfi og einkalífi*. Reykjavík: Vaka-Helgafell

Úttekt og úrlausnir. (e.d). *Þú getur sigrast á frestunaráráttu*. Sótt 15. mars 2010 af http://www.uttekturlausn.is/index.php?option=com_content&view=article&id=91:tu-getur-sigrast-a-frestunararattu&catid=22:almenn-salfraeei&Itemid=138