

Utbildningar **47 842** | Skolor **3 214** | jobb & Lön **8 541**Artiklar **839**Studiefakta **58**Forumtrådar **6 414**

Foto: Linnea Svensson Arbab

Så när du dina studiemål i år

Publicerad 2013-01-07, uppdaterad 2013-01-07



Nytt år, nya målsättningar. Sätter du upp tydliga mål och strategier i dina studier för att nå dit du vill? Högskolecoachen Ylva Oscarsson ger konkreta tips på hur du slipar dina studiestrategier för att lyckas.

– Det är många som kommer direkt från gymnasiet till högskolan, tempot är högre här och många räknar inte med att man behöver studera 40 timmar i veckan. Vissa vaknar inte förrän efter att man har missat de första tentorna, säger Ylva Oscarsson, som är diplomerad coach och programvägledare på Lunds Tekniska Högskola.

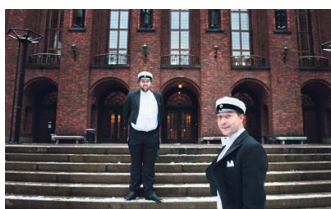
Ylva Oscarsson tycker att man ska börja med att skaffa sig överblick över hela sin studieperiod, till exempel tre år, för att få koll på läsperioder, vilka kurser man behöver och hur många poäng man måste ta. Sedan är det viktigt att sätta upp tydliga och realistiska mål och att tidsbestämma, när målen ska uppnås. Börja med att sätta upp små delmål för att känna att det är greppbart.

Tidsplanering är sedan det mest grundläggande i en god studiestrategi.



Handels bäst på att lösa case

Världens största casetävling har korat sin svenska finalist. Handelshögskolan i Göteborg vann en plats i finalen i Madrid i vår.



Jobbet: Granska Nobelklänningarna

Christian och Marlowe chefar över alla studenter med en uppgift under Nobelfesten. Vi träffade dem mitt i de glödheta förberedelserna.

Mina sparade sidor (0)

Läs också

- Guide: Så blir du arkitekt
- Guide: Plugga smart med ny teknik
- Språk – gör världen till din arbetsplats
- Kreativitet - ditt mentala guld
- Studierna som gör dig till kung i baren

Visa fler ▾

Tips & Artiklar

- Handels bäst på att lösa case
- Deras jobb: Granska Nobelklänningarna
- Fira alternativt på Uplands
- Stockholms universitet populärast
- Plugga mim - jobba med hästar

Visa fler ▾

Studiefakta

- Högskoleprovet
- Ansökan till högskola
- Högskola
- Uppsats
- Opponering

Visa fler ▾

Forum

- elektriker
- elektriker

ANNONS:

Vilken typ av skola skulle du vilja gå på? Just det.
Skolan för dig med höga ambitioner.

KLARA
GYMNASIUM

Ställ en fråga

– Skissa upp en normalvecka och en önskevecka på hur mycket tid du ska plugga, sova, äta, träna och så vidare. Jämför sedan dessa två och du kommer förmodligen bli förvånad hur stor skillnad det är.

Det finns också tre grundregler för en god studiestrategi.

– Förbered dig ordentligt inför varje kurs och föreläsning, var aktiv på föreläsningar genom att lyssna, anteckna och fråga, och se till att repetera så fort som möjligt inpå, säger Ylva.

Ahmad Hamadeh, 27, från Helsingborg pluggar till dataingenjör på LTH och har coachats av Ylva Oscarsson.

– Coachingen kanske inte lärde mig något helt nytt, men var definitivt en påminnelse om att man behöver planera. Nuförtiden ser jag studierna, träningen och andra engagemang som projekt där jag sätter upp mål och delmål, säger Ahmad Hamadeh.

Så gör du för att nå dina studiemål

Sikta mot dina mål

Det är ditt val att du är här och du bestämmer vad du får ut av det. Vad vill du uppnå? Vad gör du om tre år, om fem år eller om tio år? Vad vill du arbeta med? Vad är du bra på och hur kan du utnyttja dina erfarenheter för att uppnå målen?

Satsa på dina studier

Var aktiv på föreläsningar och övningar, försök ligga i fas med kursprogrammet och lägg tid på repetition varje dag. Se över din studieteknik och planera dina veckor. Se dina studier som ett heltidsarbete och försök hitta en balans mellan studier och fritid.

Se gruppen som en resurs

Bilda studiegrupper och lär av varandra. Sitt kvar efter schemalagd tid och plugga tillsammans. Kom ihåg att ni inte konkurrerar inbördes utan kan dra varandra framåt mot bättre förståelse och högre kunskap.

Källa: Ylva Oscarsson, diplomerad coach på Lunds Tekniska Högskola

Relaterat

[Så kommer du igång efter lovet](#)

[Ta kontroll över studiestressen](#)

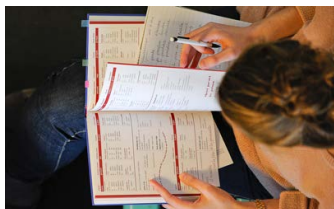
[Så undviker du studiestressen](#)

Sök högskoleutbildningar



Fira alternativt i jul

Utbytesstudenter, barnfamiljer, hemlösa, alla som är sugna på en annorlunda jul är välkomna när Uplands Nation firar alternativt.



Stockholm populärast

Senaste antagningsstatistiken: Totalt färre antagna våren 2013 än året tidigare. Stockholms universitet populärast och Luleå tekniska universitet ökar mest.



Plugga mim - jobba med hästar

Glöm den vitmålade clownen instängd i en påhittad låda. En mimare gör så mycket mer.

- Läkare- HP med samlat betygsdokument
- försent att söka till universiteten nu i vår?
- psykologi eller literatur vetenskap

[Visa fler ▾](#)

Din historik

Artikel: Så när du dina studiemål i år

Johanna Boussard

Taggar

högskola-universitet



Skriv kommentar:

Namn:

E-Post:

Kommentar:



AllaStudier på Facebook



AllaStudier på Twitter

Utbildning

Gymnasium
Högskola / universitet
Folkhögskola
Komvux
KY / YH
Yrkesutbildning
Kurser
Kompetensutveckling
Distans
Studera utomlands

Skolor

Gymnasium
Högskola / universitet
Folkhögskola
Komvux
KY / YH
Yrkesutbildning
Kurser
Kompetensutveckling
Distans
Studera utomlands

Senaste artiklarna

- Så när du dina studiemål i år
- Fler vill plugga utomlands
- Stockholms universitet populärast
- Lyckliga vinnare i vår mässtävling
- Svenska skolan får underkänt betyg
- Fira alternativt på Uplands
- Han lär oss skriva poptexter i vår
- Deras jobb: Granska Nobelklänningarna

Om AllaStudier

Om AllaStudier.se
Annonsera
Om Cookies
Kontakta
Nyhetsbrev



Nyheter: Senaste nytt, nöje, sport och mycket annat. [Metro.se](#)

Mode: Sveriges hetaste modebloggar hittar du på [Metromode.se](#)

Karriär: Gör våra tester och matcha dig till ett spännande jobb. [Futurestars.se](#)

Jobb: Sök lediga jobb i hela landet samt utomlands på [Metrojobb.se](#)

Mode, skönhet, resor och prylar med minst 50% rabatt. Bli medlem på [SaveMyDay.com](#) idag!