

## Uppgift 2: Personlig ledning - Tidsstudie

Du ska genomföra en tidsstudie för att bli medveten om vad du gör under din vardag och hur du använder din tid. Uppgiften består av tre delar:

- Del 1: Tidsstudie - kartläggning (redovisas skriftligt)
- Del 2: Tidsstudie - analys (redovisas skriftligt som en valfri extrauppgift)
- Del 3: Tidsstudie - uppdatering (ingen redovisning)

### Redovisningar

När du har gjort klart alla tre delar ska du göra 2 skriftliga redovisningar och en muntlig redovisning enligt följande:

#### Skriftlig redovisning:

Den skriftliga redovisningen består av två delar enligt nedan. Inlämningen sker elektroniskt via e-post till lärarmentorn. Skriv i e-post ämnet:

TDDD70:personligledning.

1. Inlämning av resultatet av del 1 tidsstudie - kartläggningen. Inlämningen sker elektroniskt via e-post som innehåller kartläggningen i pdf-format. Filen ska heta ditt namn utan åäö-prickar på formen Fornamn-Efternamn-Tidsstudie, till exempel Torbjorn-Stromback-Tidsstudie.pdf. Deadline för redovisningen är den 4e oktober kl 17:00
2. Inlämning av en skrivuppgift enligt instruktioner på sidan 4. Filen ska heta ditt namn utan åäö-prickar på formen Fornamn-Efternamn-Personligledning, t.ex. Torbjorn-Stromback- Personligledning.pdf. Deadline för redovisningen är den 4e oktober kl 17:00

#### Muntlig redovisning:

- Muntliga redovisningen sker genom närvaro och deltagande i ett dialogseminarium.
- Ta med dig resultatet från skrivuppgiften, kopierad i 9 exemplar, till dialogseminariet. Skrivuppgiften ger inträde till dialogseminariet. Skrivuppgiften ska ha skickats till lärarmentorn den 4e oktober kl 17:00.
- Under dialogseminariet har varje student 15 minuter. Studenten börjar med att läsa upp sin text i skrivuppgiften. Erfarenheter diskuteras sedan i gruppen.
- Kolla på kurshemsidan under *Seminarier*-sidan för när och var din grupp kommer att ha sitt dialogseminarium.
- Notera att närvaro på dialogseminariet är obligatoriskt eftersom det är en del av examinationen. Om du i förväg vet att du absolut inte kan delta på den schemalagda tiden så kontakta Aseel Berglund i god tid så försöker vi hitta en annan grupp.

### Valfri extrauppgift

- Den här valfria extrauppgiften är en av de två uppgifterna som ger dig möjlighet till betyg 4 eller 5. Vill du ha möjlighet till betyg 4 lämna in en skriftlig redovisning av del 2: Tidsstudie - analys. Skriv en reflektionstext på ca 500-600 ord (ca en A4) på den inlämnade tidsstudien och reflektera över din tidsstudie utifrån analysfrågorna presenterade under del 2: Tidsstudie - analys (se sidan 3).
- Reflektionstexten ska redovisas skriftligt och filen ska heta ditt namn utan åäö-prickar på formen Fornamn-Efternamn-Personligledning-Analys, t.ex. Torbjorn-Stromback- Personligledning-Analys.pdf.
- Deadline är 24/10/2013 kl 17:00

### Bedömningskriterier för Uppgift 2

#### För betyg 3 krävs att:

- Du har utfört en kartläggning i tidsstudien
- Du har lämnat in kartläggningen i tid
- Du har lämnat in en skrivuppgift utförd enligt instruktionerna
- Skrivuppgiften är inlämnad till din mentor i tid
- Du medverkar aktivt vid dialogseminariet

#### För betyg 4 eller 5 krävs:

- Du har lämnat in den valfria extrauppgiften utförd enligt instruktionerna.
- Extrauppgiften är inlämnad till din mentor i tid.

OBS: Notera att under HT 2013 finns det två valfria extrauppgifter. EN godkänd valfri extrauppgift ger betyg 4 och två godkända valfria uppgifter ger betyg 5.

## Del 1: Tidsstudie - kartläggning

Använd mallen nedan för att kartlägga vad du lägger din tid på. Fyll i tabellen under minst 1 vecka, gärna 2 veckor. Var ärlig och fyll i allt du gör. Ta med dig tabellen hela tiden så du kan fylla i den på en gång. Det ökar chansen att du kommer ihåg att du ska fylla i. Mallen finns också tillgänglig under Kursinformation på kurshemsidan under uppgift 2: <http://www.ida.liu.se/~TDDD70/info/courseinfo.sv.shtml>

Var så detaljerad det går. Du ska även kartlägga kvällstiderna och helgen. Den här kartklänningen ska skickas in till lärarmentorn. För över all information i en word-fil och spara den sedan i pdf-format. Word-filen kan laddas ner på kurshemsidan under uppgift 2: <http://www.ida.liu.se/~TDDD70/info/courseinfo.sv.shtml>

Vecka: \_\_\_\_\_

KL	Aktivitet	Tidsåtgång	Planerad?	Viktigt?	Brådskanie?	Fokuserad?	Känsla

- KL = skriv ner både start tid och slut tid
- Aktivitet = skriv upp vad du gjorde
- Planerad? = skriv Ja om aktiviteten var *planerad* eller Nej om aktiviteten var *oplanerad*
- Viktigt? = skriv Ja om aktiviteten var *viktig* eller Nej om aktiviteten var *oviktig*
- Bråttom? = skriv Ja om aktiviteten var *brådskanie* eller Nej om aktiviteten var *inte brådskanie*
- Fokuserad? = skriv Ja om du var *fokuserad (genomförde uppgiften utan avbrott)* eller Nej om *inte vad fokuserad (gjorde annat under tiden till exempel läste mail, svara på sms, kollade på Facebook)*
- Tidsåtgång = räkna ut hur lång tid du la på aktiviteten
- Känsla = hur kände du dig under tiden? välj ett känslord som uttrycker din känsla:

Känslord	Relaterade känslor
Glad	Belåten, nöjd, lycklig, inspirerad, tillfredsställd, berörd
Ängslig	Rädd, orolig, skräckslagen, besvärad, plågad, hotad, bekymrad, nervös, misstänksam, tveksam
Förvånad	Häpen, förvirrad, lurad, chockad, virrig
Arg	Irriterad, rasande, störd, frustrerad, besviken, indignerad, förargad, otillfredsställd
Åtråvärd	Vacker, söt, önskad, varm, sexig, mysig, het
Blyg	Timid, tillbakadragen, tveksam, osäker, oklar, inåtvänd, svag, liten, otillräcklig
Ensam	Isolerad, övergiven, lämnad, avlägsen, avskild, avskuren, upptagen
Sårad	Bruten, skadad, plågad, krossad, utnyttjad, missbrukad, använd
Trött	Sömnig, upptagen, utsliten, utbränd, passiv, apatisk, lat, uttråkad, letargisk
Säker	Kompetent, stark, kraftfull, stolt, kunnig, övertygad, modig, beredd, balanserad
Energisk	Laddad, levande, motiverad, lekfull, vital, upprymd, upplivad, virvlad, bubblande, manisk, extrovert
Ledsen	Nedstämd, nere, melankolisk, deprimerad, sorgsen, tårfylld, olycklig

För in vad du gjorde på ett veckoschema så att du får en detaljerad bild om vad du gör och hur du använder din tid. Summera i slutet av veckan till olika kategorier.

Tid	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							

### Redovisning:

Den här uppgiften ska redovisas skriftligt genom att lämna in kartläggningen i pdf-format. Se sidan 1 för mer info.

---

### Del 2: Tidsstudie - analys

Ta en titt på din kartläggning och diskutera med dig själv eller gärna med några kompisar. Utgå gärna från följande frågor som hjälper dig att se på dig själv utifrån dig själv:

- Hur blev fördelningen? Hur överens stämmer det med hur du trodde att det skulle bli?
- Hur stor del av avbrotten hade du kunnat förutse? Finns det en regelbundenhet i avbrotten?
- Hur väljer du?
  - Det roliga först, det tråkiga sist
  - Det som går fort före det som tar tid
  - Det som du kan före det som är nytt
  - Det som är brådslande före det som är viktigt
  - Det som andra ålägger dig före det som du valt själv
- Vad skulle jag behöva göra mer av och vad skulle jag behöva göra mindre av för att lyckas med mina studier?

### Redovisning som valfri extrauppgift:

Den här uppgiften är en av de två valfria extrauppgifterna som kan ge dig möjlighet till betyg 4 eller 5. Vill du ha möjlighet till betyg 4 lämna in en skriftlig redovisning. Se sidan 1 för mer info.

---

### Del 3: Tidsstudie - uppdatering

Utifrån dina insikter ovan, uppdatera din planering som du gjorde i uppgift 1 och din almanacka. Uppdateringen behåller du för dig själv. Ingen redovisning behöver göras av den här delen.

---

# Skrivuppgift

Du ska göra en skrivuppgift som är ditt inträde till det obligatoriska dialogseminariet. Innan du gör skrivuppgiften behöver du göra vissa förberedelser.

Förberedelsen av skrivuppgiften sker "med pennan i handen" (dvs. anteckna kontinuerligt dina reflektioner under läsningen). Försök lyssna till dina inre tankar under läsningen och när du tittar på videoklippen! Speciellt dina egna erfarenheter, händelser och exempel som kopplar till temat är det som du ska fånga. Länkarna till följande finns under *Kursinformation* på kurshemsidan under uppgift 2 (<http://www.ida.liu.se/~TDDD70/timetable/index.sv.shtml>):

- Titta på minst 2 videofilmer om studieteknik av Björn Liljeqvist finns tillgängliga på <https://www.kth.se/social/page/bjorns-studieteknik/>
- Läs igenom programmets lärande mål - Datateknik för D-studenter: [http://kdb-5.liu.se/liu/lith/studiehandboken/svutbplan.lasso?&up\\_year=2013&up\\_ladokkod=6CDDD](http://kdb-5.liu.se/liu/lith/studiehandboken/svutbplan.lasso?&up_year=2013&up_ladokkod=6CDDD)
- Läs igenom programmets lärande mål - Mjukvaruteknik för U-studenter [http://kdb-5.liu.se/liu/lith/studiehandboken/svutbplan.lasso?&up\\_year=2013&up\\_ladokkod=6CMJU](http://kdb-5.liu.se/liu/lith/studiehandboken/svutbplan.lasso?&up_year=2013&up_ladokkod=6CMJU)
- Titta på The science of productivity: <http://www.youtube.com/watch?v=IHfvYzr-3g>
- Läs: Att vara student, Rörelse och fördröjning i livet som högskolestuderande av David Wästerfors sidan 45-72 [http://www.hsv.se/download/18.539a949110f3d5914ec800076061/isbn\\_91-88874-15-6.pdf](http://www.hsv.se/download/18.539a949110f3d5914ec800076061/isbn_91-88874-15-6.pdf)
- Läs: Vad är reflektion?

Skrivuppgiften:

1. När du har läst färdigt och tittat på videoklippen skriv en reflekterande text på 600-1500 ord (1-2 A4 sidor) på temat *Personlig effektivitet*. Utgå ifrån dina nedskrivna reflektioner från förberedelserna och utveckla dessa, eller välj någon/några av dem och skriv en berättelse om dina egna erfarenheter av att studera och att vara student. Lyft alltså fram egna konkreta exempel från din situation och reflektera över kopplingar till något du läste eller såg i videoklippen. Som olika tänkbara ingångar till ämnet vill vi presentera några frågeställningar, ta inte de som frågor som ska besvaras; det handlar snarare om att inspireras:
  - a. Varför går jag just på programmet Datateknik eller Mjukvaruteknik?
  - b. Vilka är mina första intryck av undervisningen på Datateknikprogrammet för D-studenter och Mjukvaruteknikprogrammet för U-studenter?
  - c. Välj en av kurserna som du går just nu. Vilka av D/U-programmets mål bidrar kursen till att uppfylla, tror du? Förklara och reflektera!
  - d. Hur mycket har jag senaste veckan pluggat utanför lektionstid och vilka ämnen har jag ägnat mig åt då?
  - e. Vad lägger jag min tid på?
  - f. Hur planerar jag att lägga upp mina studier i olika ämnen den närmaste tiden? Relatera din studieteknik både till vad du läst i kompendiet om lästeknik och till Björn Liljeqvists video som du tittat på.
  - g. Vad skulle jag behöva göra mer av och vad skulle jag behöva göra mindre av för att lyckas med mina studier?
2. Skriv ditt namn överst i dokumentet!
3. Dokumentet ska vara sparat i PDF. Filen ska sparas som ditt namn utan åäö-prickar på formen Fornamn-Efternamn och Personlig ledning, till exempel Torbjorn-Stromback-Personligledning.pdf
4. Skicka in både kartläggningen och skrivuppgiften till din lärarmentor via e-post senast den. Kurskoden (TDDD70) ska skrivas i e-post ämnet.

## Vid frågor kontakta:

Aseel Berglund, examinator och kursansvarig,  
[aseel.berglund@liu.se](mailto:aseel.berglund@liu.se)

### Läramentorer:

Anders Fröberg, mentor, [anders.froberg@liu.se](mailto:anders.froberg@liu.se)

Aseel Berglund, mentor, [aseel.berglund@liu.se](mailto:aseel.berglund@liu.se)

Fredrik Heintz, mentor, [fredrik.heintz@liu.se](mailto:fredrik.heintz@liu.se)

Inger Erlander Klein, mentor, [inger.klein@liu.se](mailto:inger.klein@liu.se)

Johan Åberg, mentor, [johan.aberg@liu.se](mailto:johan.aberg@liu.se)

Peter Dalenius, mentor, [peter.dalenius@liu.se](mailto:peter.dalenius@liu.se)

Klas Nordberg, mentor, [klas.nordberg@liu.se](mailto:klas.nordberg@liu.se)

Jacob Wikner, mentor, [jacob.wikner@liu.se](mailto:jacob.wikner@liu.se)

Tommy Färnvist, mentor, [tommy.farnqvist@liu.se](mailto:tommy.farnqvist@liu.se)

### Studierektor:

Tommy Färnvist, [tommy.farnqvist@liu.se](mailto:tommy.farnqvist@liu.se)

## Håll koll på kurshemsidan

<http://www.ida.liu.se/~TDDD70>

