

# FORVENTNINGER TIL TIDSFORBRUG

Har du selv skabt nogle studieregler, der er med til at presse dig? Hvad er dine forventninger og krav til dig selv? Lav øvelsen og find ud af, hvor høje forventninger du har til dig selv.

**TIMER PER UGE**

- **Hvor mange timer modtager du undervisning?**  
\_\_\_\_\_
- **Hvor mange timer skal du læse ud over undervisning?**  
\_\_\_\_\_
- **Hvor meget tid bruger du i din læsegruppe?**  
\_\_\_\_\_
- **Hvor meget skal du arbejde ved siden af?**  
\_\_\_\_\_
- **Hvor meget tid skal du bruge på frivilligt arbejde?**  
\_\_\_\_\_
- *Summen af antal timer*  
\_\_\_\_\_

Hvis din score ligger over 37 timer, som er en normal arbejdsuge, skal du overveje følgende:

- o Stiller du rimelige krav til dig selv?
- o Hvis nej – hvem bestemmer ovenstående? Er det dig selv eller kulturen på studiet?
- o Hvis det er kulturen – hvorfor lader du andre diktere dine forventninger til dig selv?
- o Hvis det er dig selv – hvorfor stiller du så høje krav til dig selv?

(Kilde: Pape 2014).



AALBORG UNIVERSITET

**AAU STUDIEVEJLEDNING**