DEN GODE EKSAMENS-PROCES

- SÅDAN KOMMER DU GODT I GANG MED DIN FORBEREDELSE

AAU STUDIEVEJLEDNING
AALBORG UNIVERSITET

PLANLÆGNING

- sådan udnytter du tiden bedst

SKAB ET FORBEREDELSESRUM

Det kan være på biblioteket, i et grupperum eller hjemme hos dig selv. Det er vigtigt, at du kan finde ro og koncentrere dig.

PLANLÆG DIN TID

Det giver dig overblik over, hvad og hvornår du skal læse.

FORBERED 10 SPØRGSMÅL

I stedet for at hamre dig selv oven i hovedet for at få læst al pensum, så skriv i stedet 10 spørgsmål, som underviser/censor kunne finde på at stille dig. Du får tænkt eksamenssituationen igennem, og du er klar med gode samtaleemner, som du nemt kan hive op af baglommen.

GIV DIG SELV LOV TIL AT SLAPPE AF

Husk pauserne - og gør noget, der giver dig energi. Fx en løbetur, en god film eller høj musik.

Frisk luft giver ny energi til din hjerne.

BRUG DINE NOTATER

- sådan får du mest ud af dem

LAV ET MINDMAP

Det giver dig et visuelt overblik. Notér alle temaer på et stykke papir og lav "grene" ud fra disse med de vigtigste undertemaer. Du kan også give hver sit emne en farve - det forstærker forståelsen.

Du kan også bruge dit mindmap til eksamen - det viser, at du har styr på emnet.

HAV STYR PÅ STUDIEORDNINGEN

Den består af målbeskrivelser og er det direkte grundlag for vurderingen af din præstation. Brug studieordningen aktivt ved at stille den op mod dine notater - er de overensstemmende?

BED OM RÅD OG VEJLEDNING

"Kan du hjælpe mig?" Det er ingen skam at bede om hjælp, når du oplever tvivl og usikkerhed. Brug dine undervisere eller få feedback fra medstuderende på dine notater. Du kommer din usikkerhed til livs ved at bede om råd og vejledning.

Læs mere om studieteknik på ***www.studievejledning.aau.dk***

UNDGÅ NERVØSITET

- sådan bliver du mentalt klar

DYRK DIT MINDSET

Tænk på det, du vil opnå, fx jeg kan det her i stedet for jeg vil ikke være nervøs. Din hjerne hører ikke "ikke", og dit fokus er derfor automatisk på ordet nervøsitet.

LAV VEJRTRÆKNINGSØVELSER

Før og under eksamen bruger du vejrtrækningsmetoden 5+5+5:

- tæl til 5 - ånd ind
- tæl til 5 - hold vejret
- tæl til 5 - ånd ud

En rolig vejrtrækning giver ilt til din hjerne, og du får lettere ved at koncentrere dig.

LÆR AF DINE ERFARINGER

Videnskaben siger, at mennesker lærer af at fejle. Så ved at huske tilbage på eksamener, som ikke er gået særlig godt, har du mulighed for at ændre på situationen ved at gøre tingene anderledes – eller måske på samme måde, hvis en tidligere eksamen er gået godt.

OPLEV SUCCES

- sådan får du en lærerig proces

BRUG DIN UNDERVISERS GULDKORN

Bruger din underviser særlige metoder til at formidle et emne? Eller har du hørt nogle særligt gode oplæg? Tag dem til dig og gør dem til dine egne.

OPTAG DIG SELV

Find smartphone frem og optag dit oplæg (har du mod på det, så film dig selv – gestikulation og mimik er en stor del af kommunikationen). Det vil give dig tidsfornemmelse, men det vil også give dig en idé om, hvad der er godt i dit oplæg.

SÆT REALISTISKE MÅL

Du motiveres ikke af målet i sig selv - men du motiveres af at nå målet. Sæt konkrete mål for dig selv og din læring- husk belønningen!

Oplever du, at det er svært at komme i gang? Vend processen på hoved:

1. *Visualisér belønningen, som du får, når du har nået dit mål. Belønninger giver dig motivation og øger din interesse.*

2. *Gå herefter i gang med det, du skal, og hav hele tiden målet for øje.*

VIL DU TALE MED EN STUDIEVEJLEDER?

Du kan tale med en studievejleder på AAU, hvad enten du er på campus i Aalborg, Esbjerg eller København.

Alle studievejledere har tavshedspligt, og du kan altid henvende dig anonymt.

Alle oplysninger behandles med fortrolighed.

Læs mere og find kontaktoplysninger på
www.studievejledning.aau.dk

AAU STUDIEVEJLEDNING
AALBORG UNIVERSITET