



Hej och välkommen till kursen: Prokrastinering och perfektionism!

Vi har alla skjutit en uppgift till morgondagen. Även om prokrastinering inte alltid behöver vara dåligt så kan det bli ett problem med verkliga konsekvenser. Gladeligen finns mycket forskning som visar att vi genom medvetenhet och beteendeförändringar kan bli bättre på att hantera prokrastinering. Genom att använda strukturerade övningar och planeringsverktyg kan vi få mer kontroll över vår tid. I den här kursen får du lära dig om den bakomliggande psykologin till varför så många av oss skjuter uppgifter på framtiden. Under kursens moment får du även aktivt träna på att använda beprövade strategier för att minska de negativa effekterna av prokrastinering.

I kursen får du lära dig:

- Genomgång av grundläggande centrala begrepp om prokrastinering och perfektionism utifrån aktuell forskning.
- Använda övningar för att minska prokrastinering och perfektionism
- Analysera situationer, tankar och känslor som kan påverka prokrastinering och perfektionism utifrån rådande forskningsrön.

Kom igång med kursen

1. Aktivera ett KTH-konto. Om du inte studerat på KTH tidigare ska du skapa ett KTH-konto. Läs mer om hur du öppnar ett [KTH-konto här](#). För support med att aktivera KTH-Konto kan du kontakta it-support@kth.se.
2. Kursregistrering. Logga in via [Ladok för studenter](#) för att registrera dig. Självregistreringen är öppen **14–23 oktober**. Du kan läsa mer om kursregistrering [här](#). Om kursregistreringen via "Ladok för studenter" inte fungerar eller är stängd kan vi registrera dig manuellt, maila till vidareutb-itm@kth.se. Uppge namn och personnummer så hjälper vi dig.
3. Logga in på Canvas. När du skapat ett KTH-konto och registrerat dig på kursen kan du från och med **28 oktober** logga in på kursplattformen Canvas. På Canvas hittar du all information och material för att klara kursen.

Observera att vissa delar av kursen kan vara låsta innan kursstart och innan du klarat av vissa delmoment.

14-23 okt

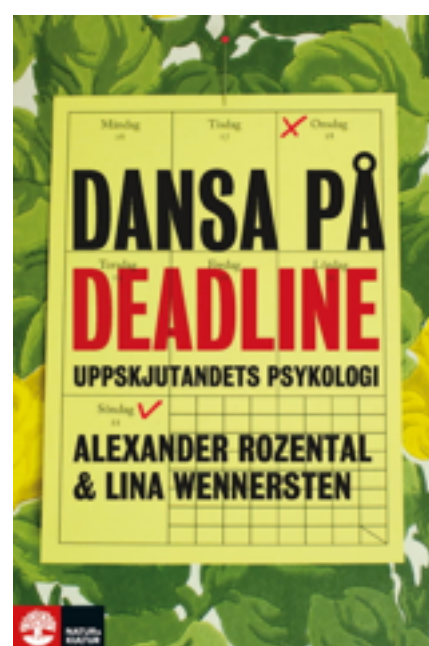
Kursregistrera dig här

Kurslitteratur

Obligatorisk kurslitteratur:

Dansa på deadline av Alexander Rozental och Lina Wennersten ISBN - 9789127829237

Förutom kursboken består kurslitteraturen av material i Canvas i form av filmer, artiklar och övningsuppgifter. Där hittar du även referenser till kursmaterialet samt kursbibliotek med rekommenderad litteratur.



Deadlines och kursträffar

6 nov

16-17

[6 november kl. 16.00-17.00 | Kursträff](#)

Uppstartsmöte.

8 nov

Deadline för Case 1

15 nov

Deadline för Case 2

27 nov

16-17

[27 november kl. 16.00-17.00 | Kursträff](#)

Drop-in tid för support och stöd i kursen.

29 nov

Deadline för Case 3

6 dec

Deadline för Case 4

11 dec

16-17

[11 december kl. 16.00-17.00 | Kursträff](#)

Drop-in tid för support och stöd i kursen.

20 dec

Deadline för Case 5

Har du frågor?

På [kursens infosida](#) hittar du ytterligare info och svar på vanliga frågor.

Informationen uppdaterades 11 oktober 2024.

KTH

Digitalt lärande

www.kth.se | info@kth.se



[Avanmäl mig från kommande utskick »](#)



Vanliga frågor

Allmänna frågor om canvas

Varför kommer jag inte åt innehållet i Modul 1?

SVAR: Modul 1 låses upp när du har genomfört och fått godkänt på quizet "[Hitta rätt på Canvas](#)". Observera att quizet består av flervalsfrågor och att det kan finnas flera alternativ som behöver klickas i för en och samma fråga.

Jag kommer inte åt allt material i modulen, hur gör jag?

SVAR: Delar av kursmaterialet öppnas först efter att du har genomfört en uppgift så som att delta i ett diskussionsforum. Var noga med att se så att du markerar "mark as done" när du sett klart en föreläsning.

Case-uppgifter

När är sista inlämningsdag för case 1?

SVAR: Se välkomstbrevet under [Välkommen till kursen](#).

Jag har missat en deadline, kan jag göra case-uppgiften ändå?

SVAR: Ja, lämna in Case-uppgiften. Vi kan inte garantera rättning av sena inlämningar under pågående kursperiod. Sena inlämningar rättas som "omtentamen" i kommande kursperiod.

Hur kompletterar jag min uppgift?

SVAR: Under "[Examinerande Moment](#)" finns det en guide till hur du går till väga för att göra en komplettering.

När behöver kompletteringen senast vara inlämnad?

SVAR: Lämna in kompletteringar inom en vecka efter du har fått feedback för att vi ska kunna garantera rättning.

När får jag feedback på min case-inlämning?

SVAR: Vi rättar uppgifter i turordning, vi försöker ge feedback inom 3 veckor efter deadline.

Hur refererar jag? Måste jag använda mig av något specifikt referenssystem?

SVAR: Du behöver inte förhålla dig till något specifikt referenssystem, men det är viktigt att vi ser att du kan koppla dina resonemang till kursinnehållet. Hänvisa därför till specifika avsnitt i kursboken eller föreläsningar. Var noga med att omnämna vilken underliggande mekanism/effekt du hänvisar till, se exempel nedan.

Exempel på källhänvisning: "Enligt sida 32 i kursboken", "I Föreläsning F2.3 beskrivs hur confirmation bias påverkar våra beslut", "I artikeln The Science of Learning omnämns effekten retrieval practice"

Hur mycket bör jag skriva per fråga?

SVAR: Det beror på hur frågan är formulerad, men generellt rekommenderar vi 100-200 ord per fråga. Ett case bör besvaras med 1-2 A4.

Quiz

Jag har missat deadline, kan jag fortfarande lämna in.

SVAR: Om du har försökt kvar på quiz kan du fortsätta att göra quiz fram till kursens deadline.

Jag anser att det är fel på en fråga i quizet.

SVAR: Först och främst - tack för viktig feedback. Skriv i allmänna diskussionsforumet för kursen så hjälper vi dig.

Föreläsningar och Kursträffar

Kommer ni att spela in det första introduktionstillfället så att man kan se det i efterhand?

SVAR: Vi spelar inte in alla föreläsningar. Tillräckligt med information för att klara kursen kommer att finnas tillgängligt på canvas. Därför är kursträffar rekommenderade men inte obligatoriska. Se filmen "[Kom igång med kursen i canvas](#)" för mer information.

Är kursträffarna obligatoriska?

SVAR: Kursträffarna är inte obligatoriska, våra kurser är skapade för att vara flexibla men det är viktigt att lämna in quiz och case-uppgifter enligt de deadlines som finns.

Registrering och betyg

När kommer betyget registreras i Ladok?

SVAR: Senast tre veckor efter kursens slut. Vi har tyvärr inte möjlighet att rätta uppgifter tidigare.

Kan ni registrera delpoäng tidigare?

SVAR: Vi registrerar samtliga poäng inom tre veckor efter kursens slut.

Jag har kompletterat en uppgift från en tidigare kursomgång, när kan jag få mina poäng?

SVAR: Vi rättar inlämningar i turordning, om vi hinner kommer de med denna omgång annars finns det möjlighet till "omtenta" genom att lämna in till nästa kursomgång. Du behöver inte omregistrera dig för detta.

Jag läste kursen förra omgången men hann inte klart, kan jag omregistrera mig på kursen?

SVAR: Det går bra att omregistrera sig på kursen, kontakta våra kollegor på education-itm@kth.se så hjälper de dig.

Jag kommer inte hinna läsa kursen denna omgång, men vill gärna läsa kursen i framtiden, hur gör jag?

SVAR: Det går bra att omregistrera sig på kursen, kontakta våra kollegor på education-itm@kth.se så hjälper de dig.