



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 **3–12 mars**. 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 **17 mars** 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.

3–12 mars

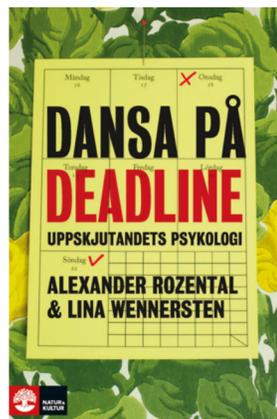
[Kursregistrera dig här](#)

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

26 mar

[Kl. 10.00-11.00 | Kursträff](#)

Upptastsmöte.

4 apr

Deadline för Case 1

9 apr

[Kl. 10.00-11.00 | Kursträff](#)

Drop-in tid för support och stöd i kursen.

18 apr

Deadline för Case 2

7 maj

[Kl. 10.00-11.00 | Kursträff](#)

Drop-in tid för support och stöd i kursen.

16 maj

Deadline för Case 3

Har du frågor?

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

Stöd för funktionsnedsättning: [Funka](#)

Informationen uppdaterades 28 februari 2025.

KTH

Digitalt lärande

www.kth.se | info@kth.se



[Avanmäl mig från kommande utskick »](#)

