

Motivaatiosuunnitelma

1. Valitse jokin opiskeluun liittyvä tehtävä, joka sinun pitäisi tehdä ja jonka tekemisessä saattaa herätä motivation haasteita.
2. Pohdi, miksi sinun olisi hyvä tehdä kyseinen asia. Mitä hyödyt siitä lyhyellä ja pitkällä aikavälillä? Miksi se on tärkeää?
3. Mieti, miten olet aikaisemmin saanut tehtyä vastaavia tehtäviä ja millaisia voimavaroja hyödynsit.
4. Ennakoi, millaisia haasteita tai vastoinkäymisiä tehtävän tekemiseen voi liittyä ja mieti, miten voit selviytyä niistä.