

## **Motivationsplan**

1. Välj en studierelaterad uppgift som du borde ta itu med och som kan sätta din motivation på prov.
2. Fundera på varför det skulle vara bra att ta itu med uppgiften. Vad är nyttan på kort och lång sikt? Varför är uppgiften viktigt?
3. Fundera på hur du tidigare har fått motsvarande uppgifter gjorda och vilka resurser du använde dig av.
4. Förutse hurdana utmaningar eller motgångar som kan vara förknippade med uppgiften och fundera på hur du kan hantera dem.