





Vad är
prokrastinering?

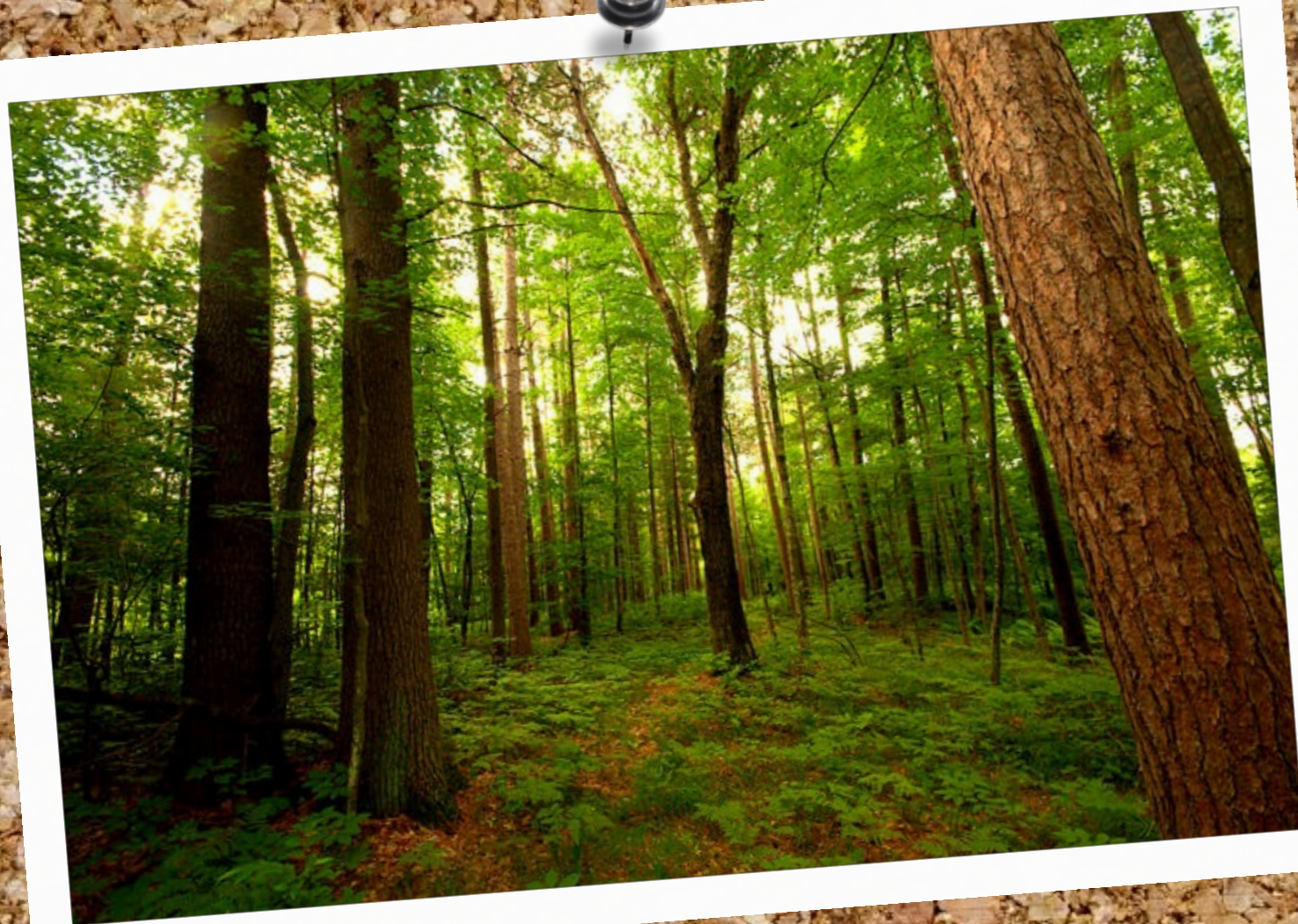


**"Prokrastinering är att medvetet
välja att fördröja ett tilltänkt
handlingsförlopp trots
vetskapen om att det kan leda
till negativa konsekvenser."**

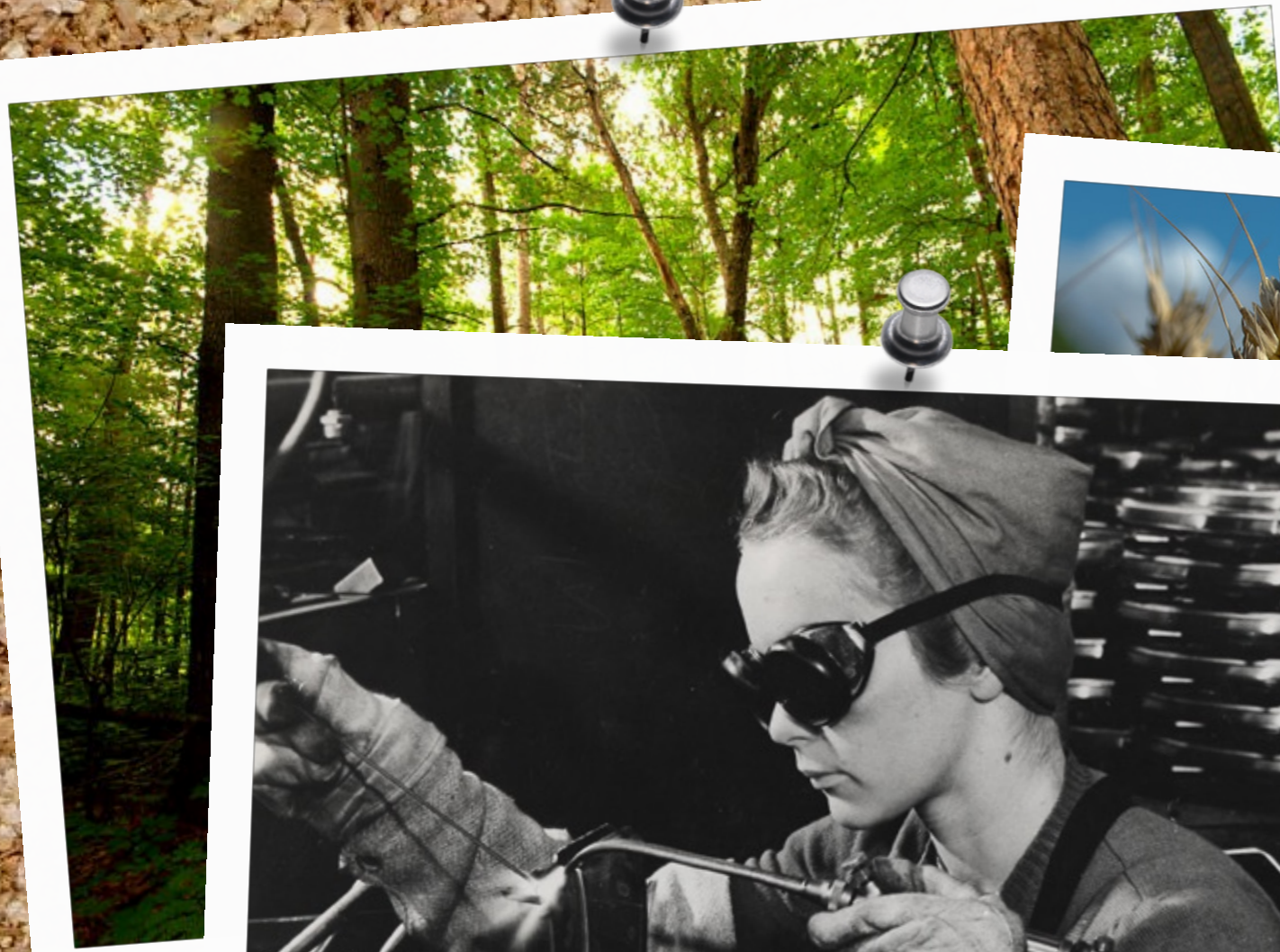
**"Prokrastinering är att medvetet
välja att fördröja ett tilltänkt
handlingsförlopp trots
vetskapen om att det kan leda
till negativa konsekvenser."**

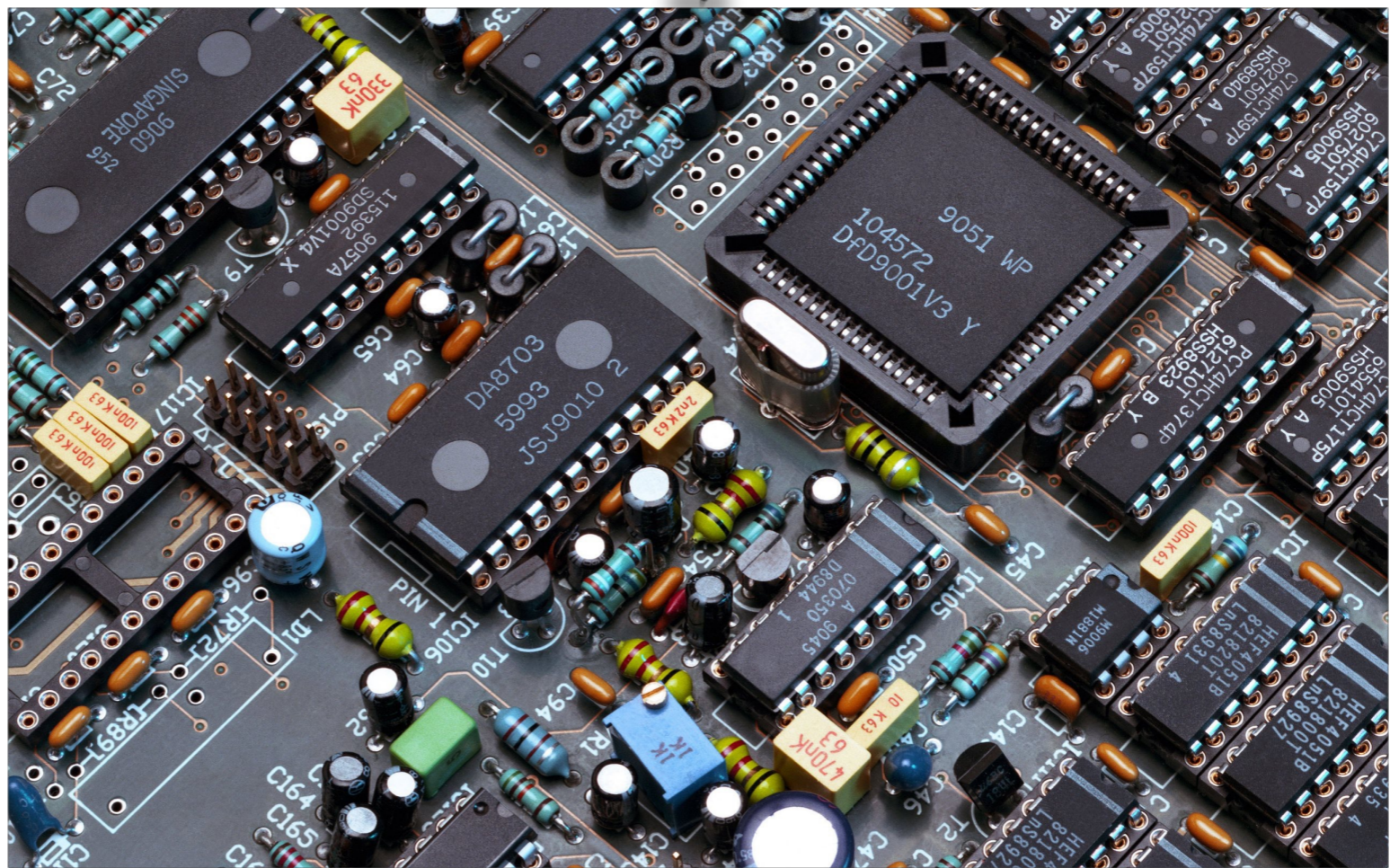
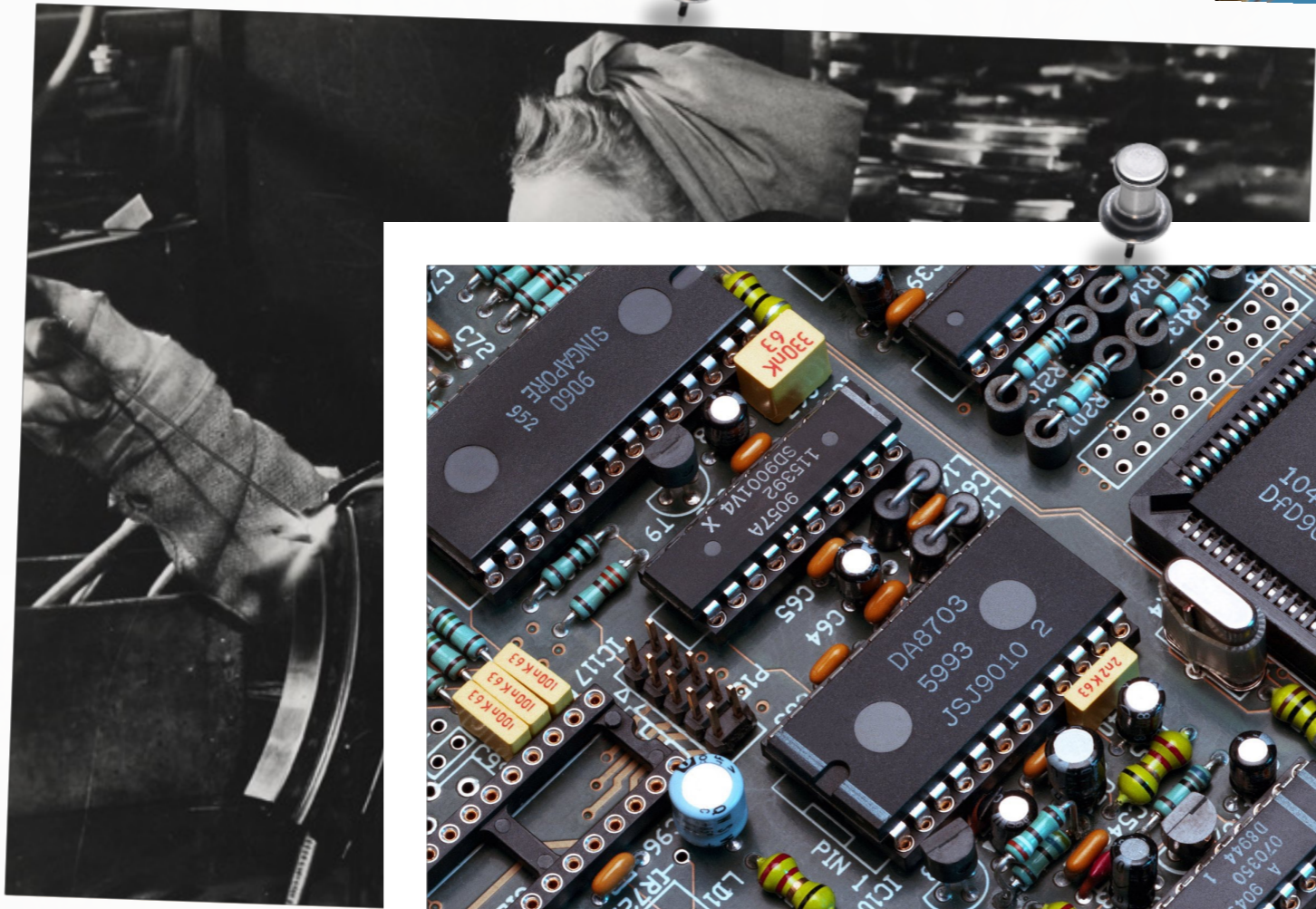
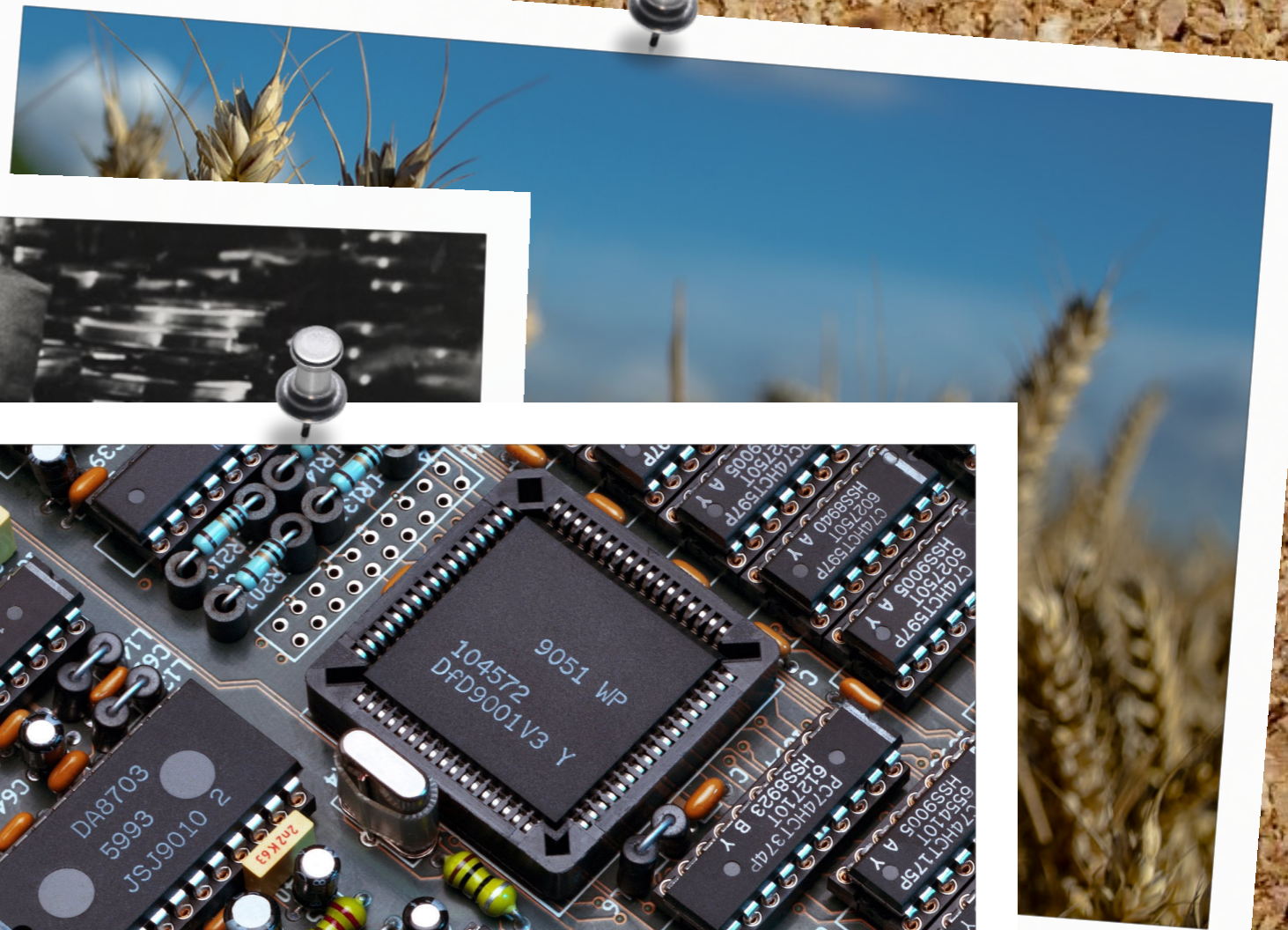
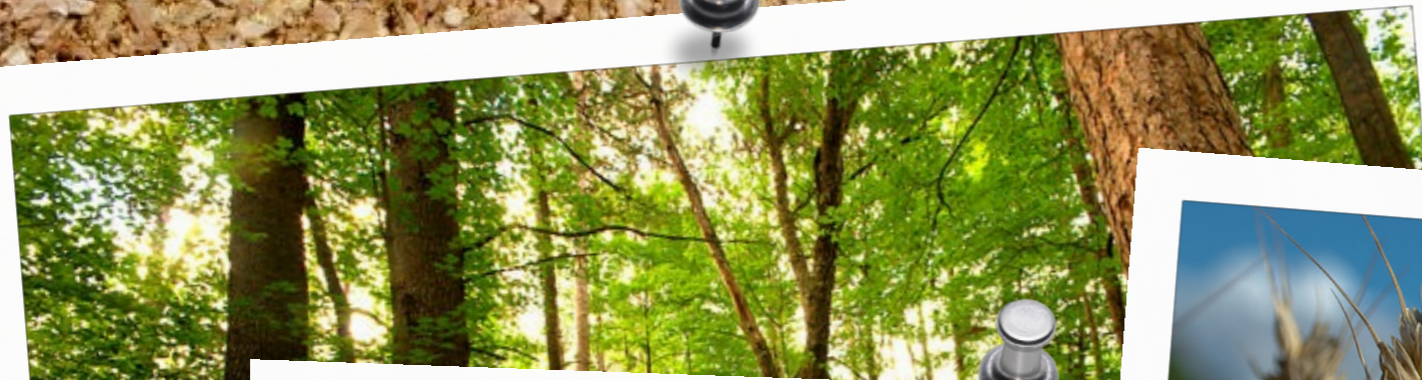
**"Prokrastinering är att medvetet
välja att fördröja ett tilltänkt
handlingsförlopp trots
vetskapen om att det kan leda
till negativa konsekvenser."**

**"Prokrastinering är att medvetet
välja att fördröja ett tilltänkt
handlingsförlopp trots
vetskapen om att det kan leda
till negativa konsekvenser."**









**Prokrastineringens
konsekvenser?**







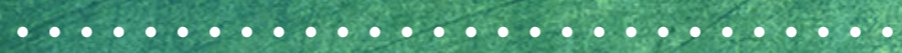


Prokrastinering▶ **Ohälsa**

→ **Stress**

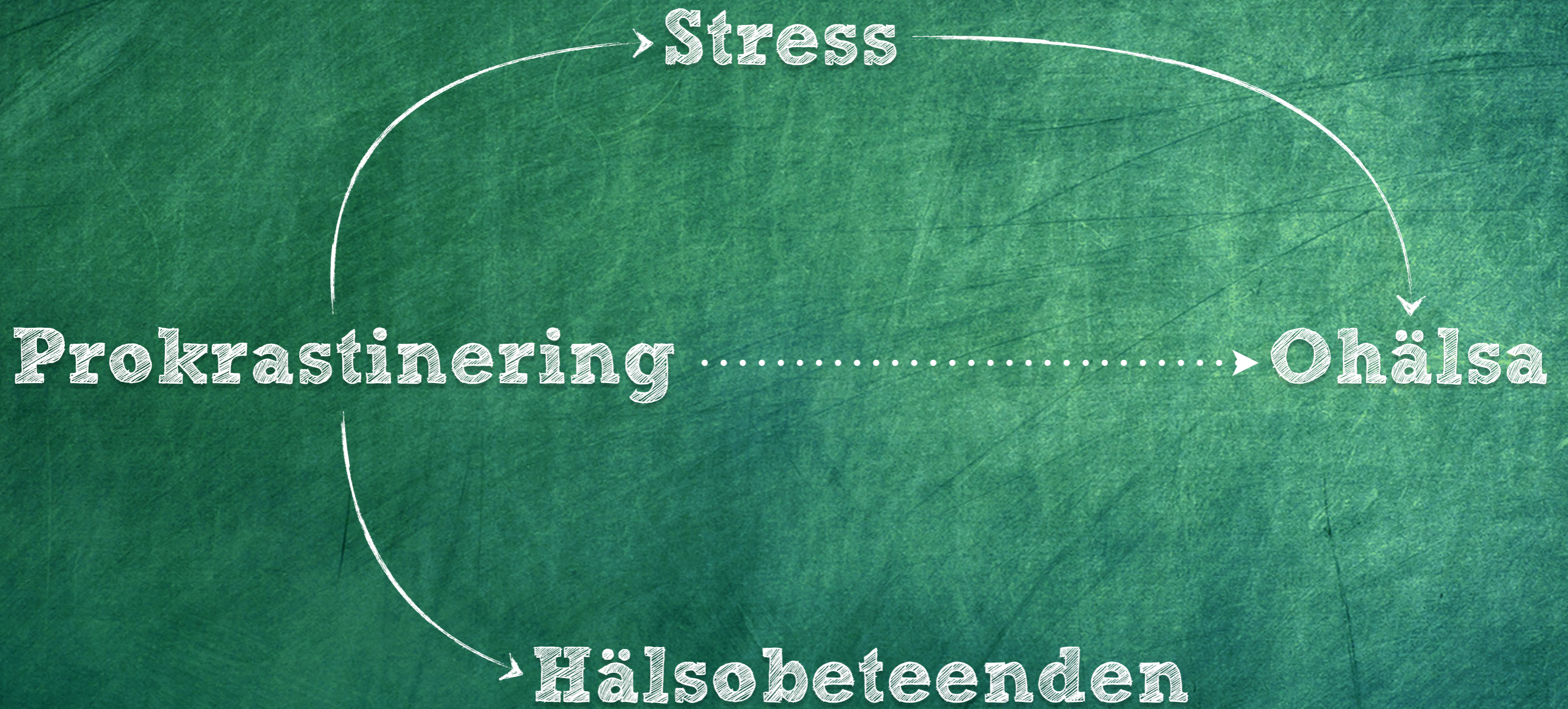


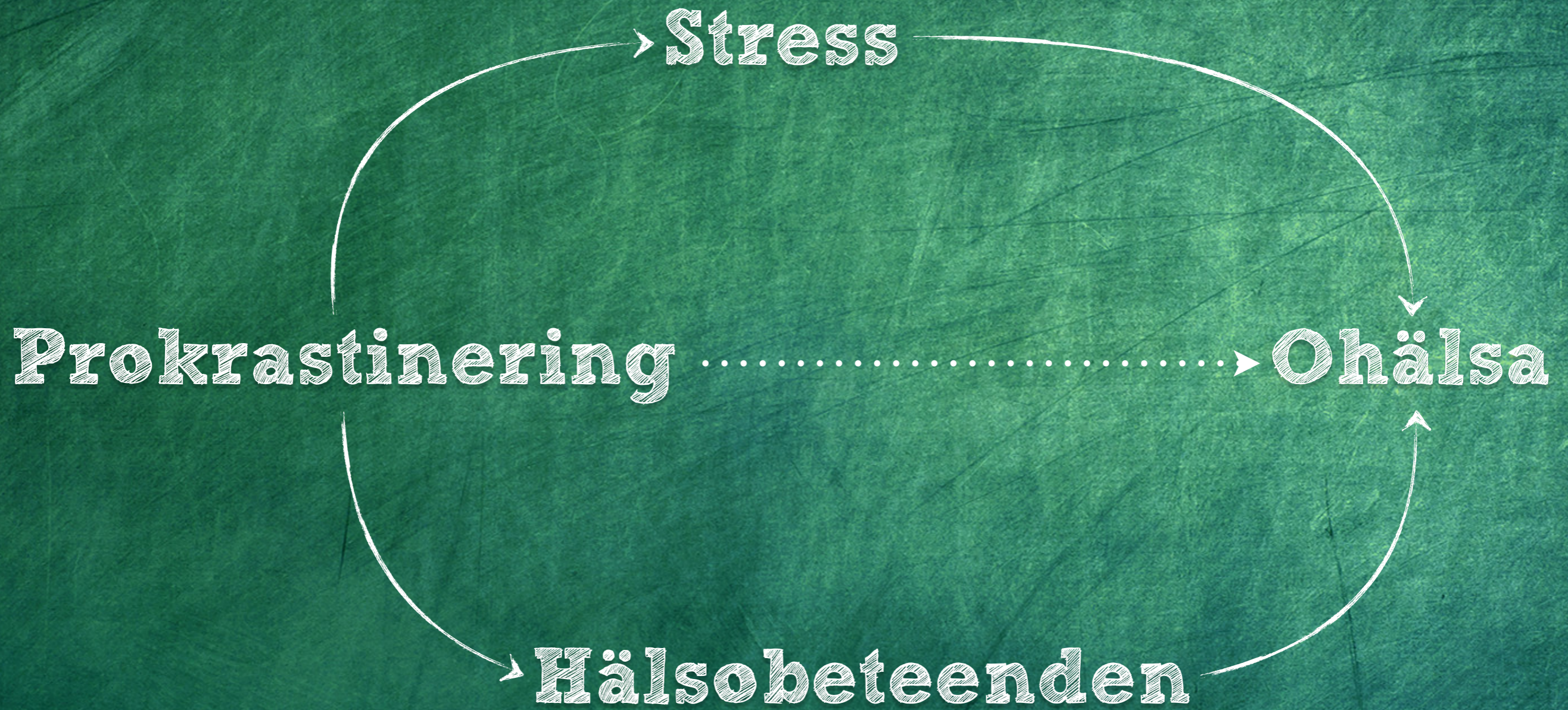
Prokrastinering



→ **Ohälsa**







Vilka
prokrastinerar?



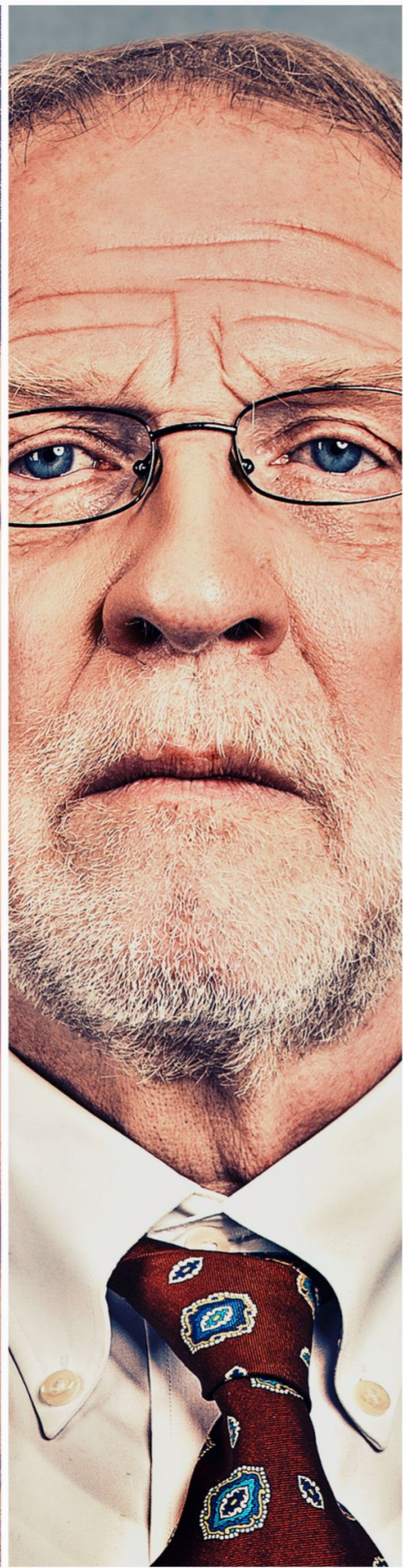
Mindre



Mindre

Mer





Varför
prokrastinerar vi?



Motivation =

Motivation =

Värde

Motivation =

Förväntan x Värde

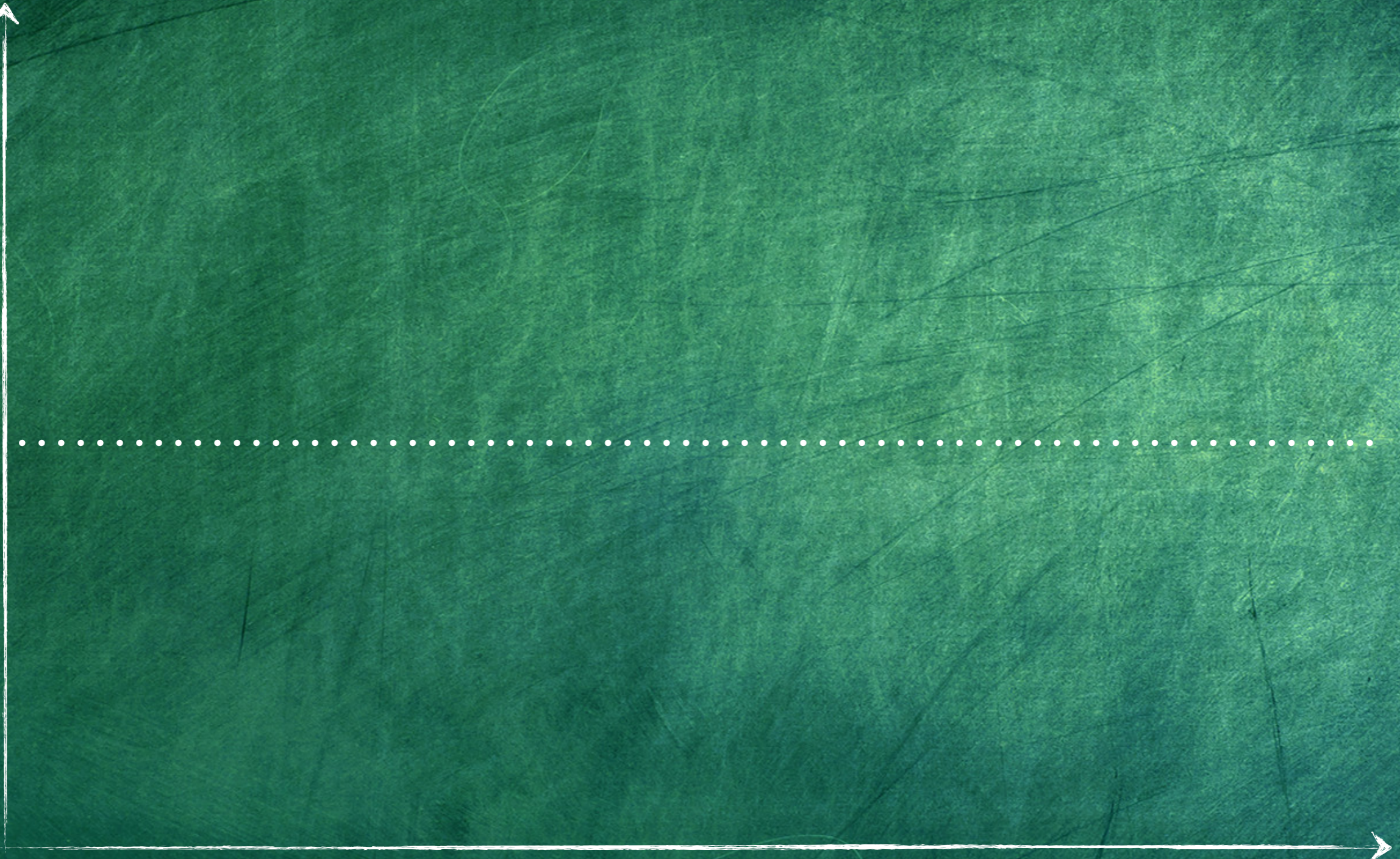
$$\text{Motivation} = \frac{\text{Förväntan} \times \text{Värde}}{\text{Förväntan} \times \text{Värde}}$$

$$\text{Motivation} = \frac{\text{Förväntan} \times \text{Värde}}{\text{Tid}}$$

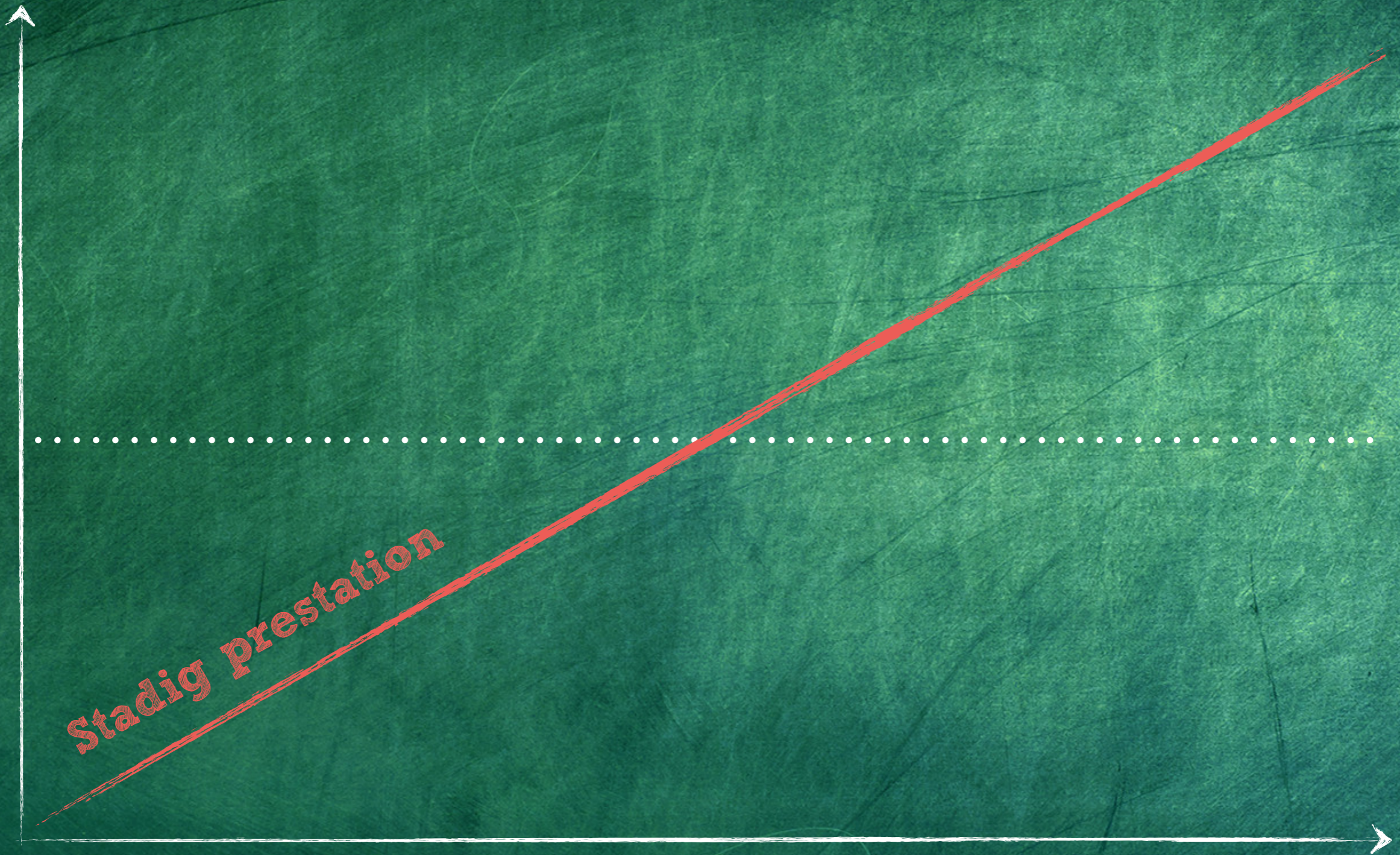
$$\text{Motivation} = \frac{\text{Förväntan} \times \text{Värde}}{\text{Impulsivitet} \times \text{Tid}}$$

Ayklarat

Dagar

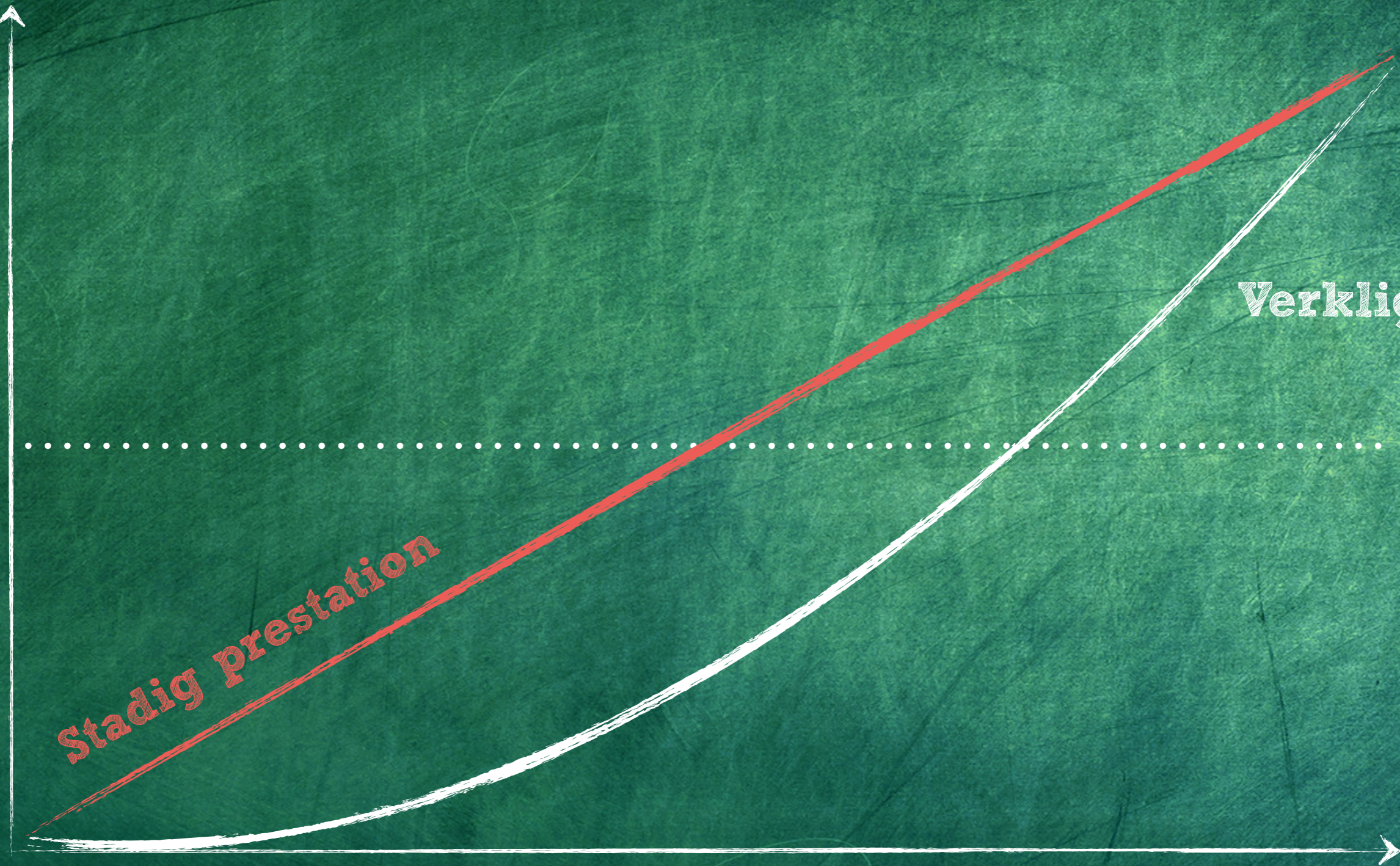


Avklarat



Dagar

Avklarar

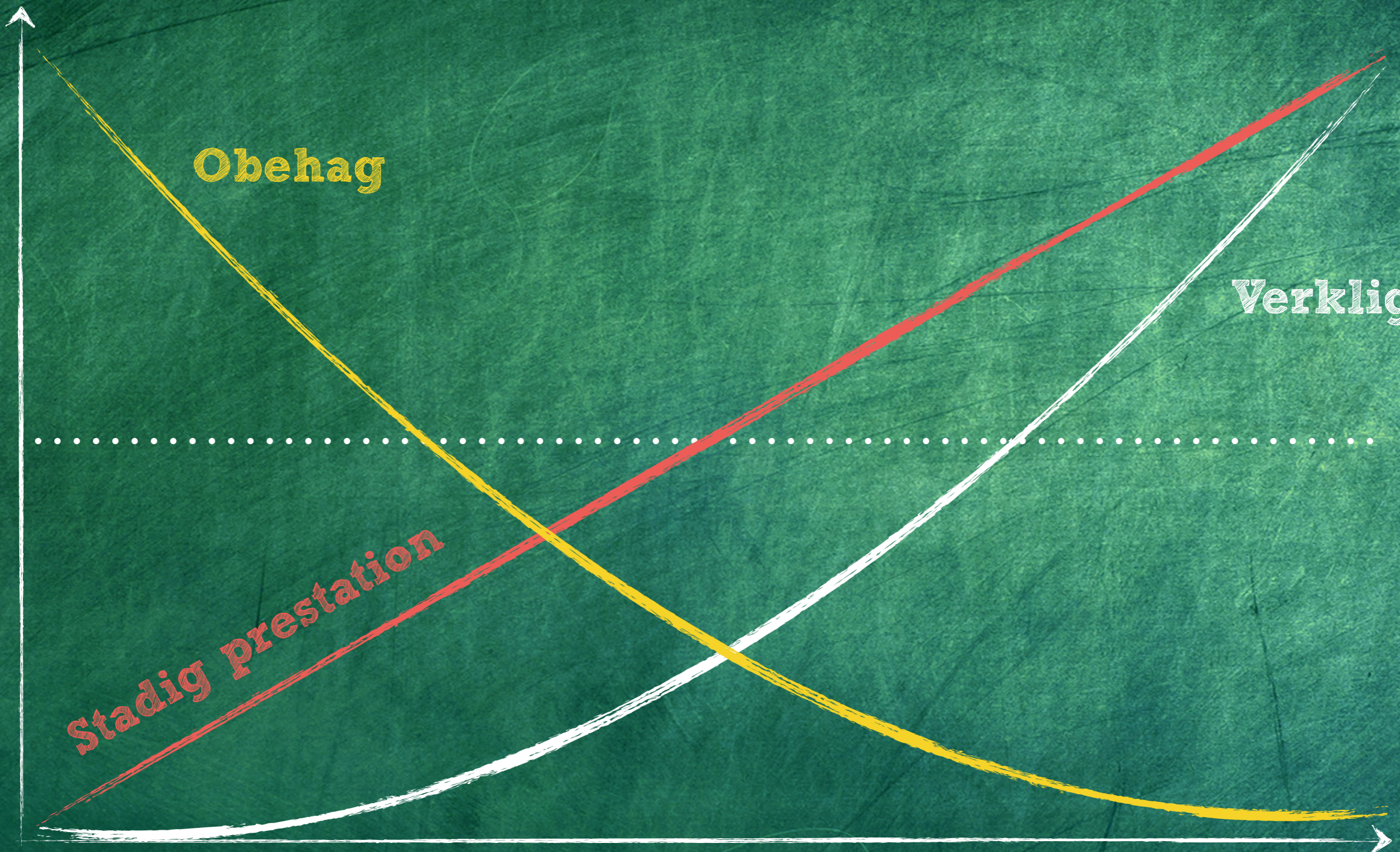


Stadig prestation

Verklighet

Dagar

Avklarar



Obehag

Stadig prestation

Verklighet

Dagar

PENSIONS
MYNDIGHETEN

B PP Sverige, Port Payé

Det orange kuvertet.

Logga in och se hela din pension på pensionsmyndigheten.se

Demo Person
Vägen 19
123 45 Staden

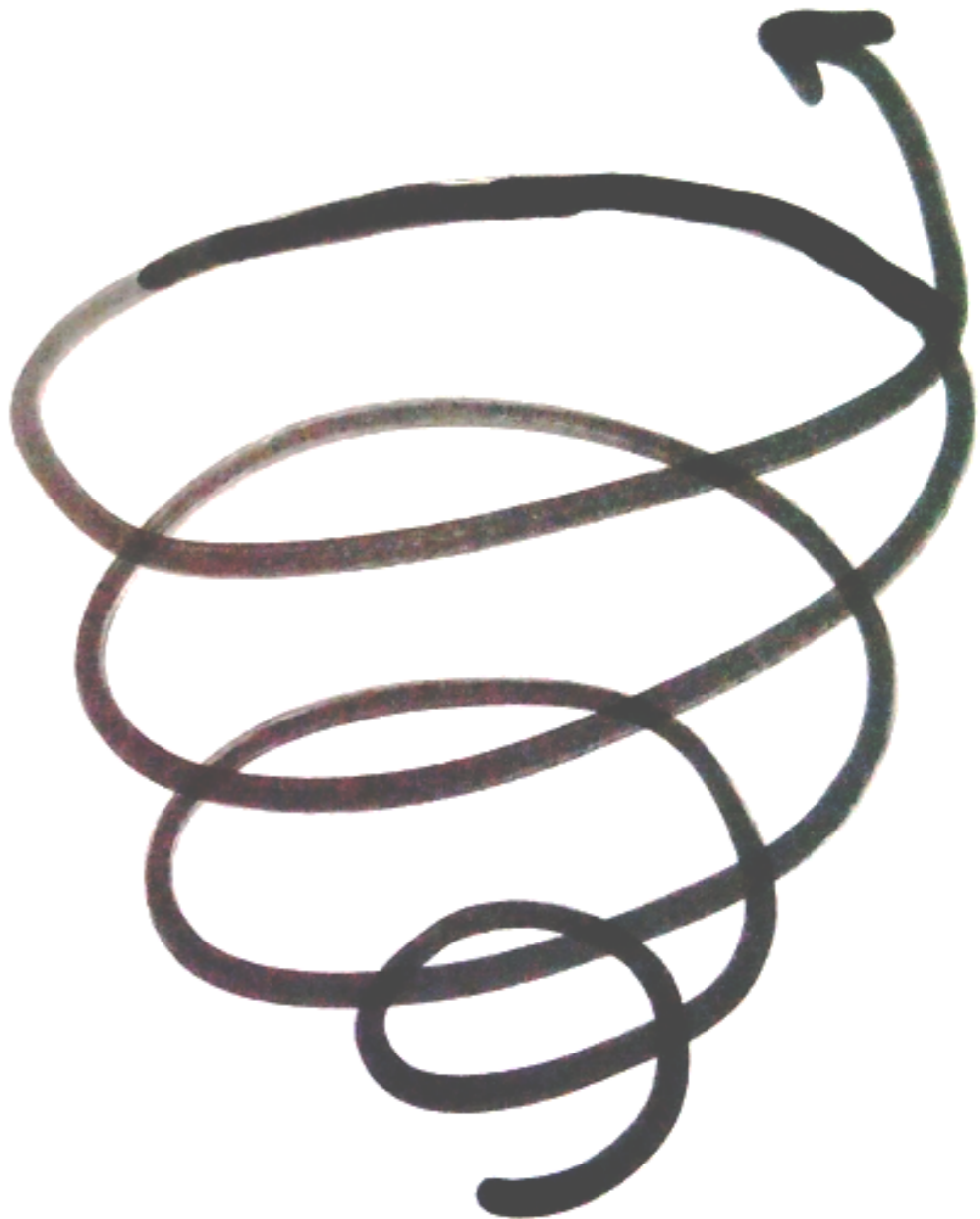
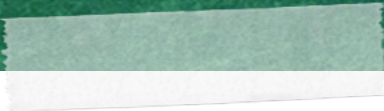
**Hur övervinner man
prokrastinering?**

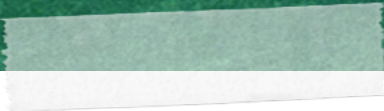
$$\text{Motivation} = \frac{\text{Förväntan} \times \text{Värde}}{\text{Impulsivitet} \times \text{Tid}}$$



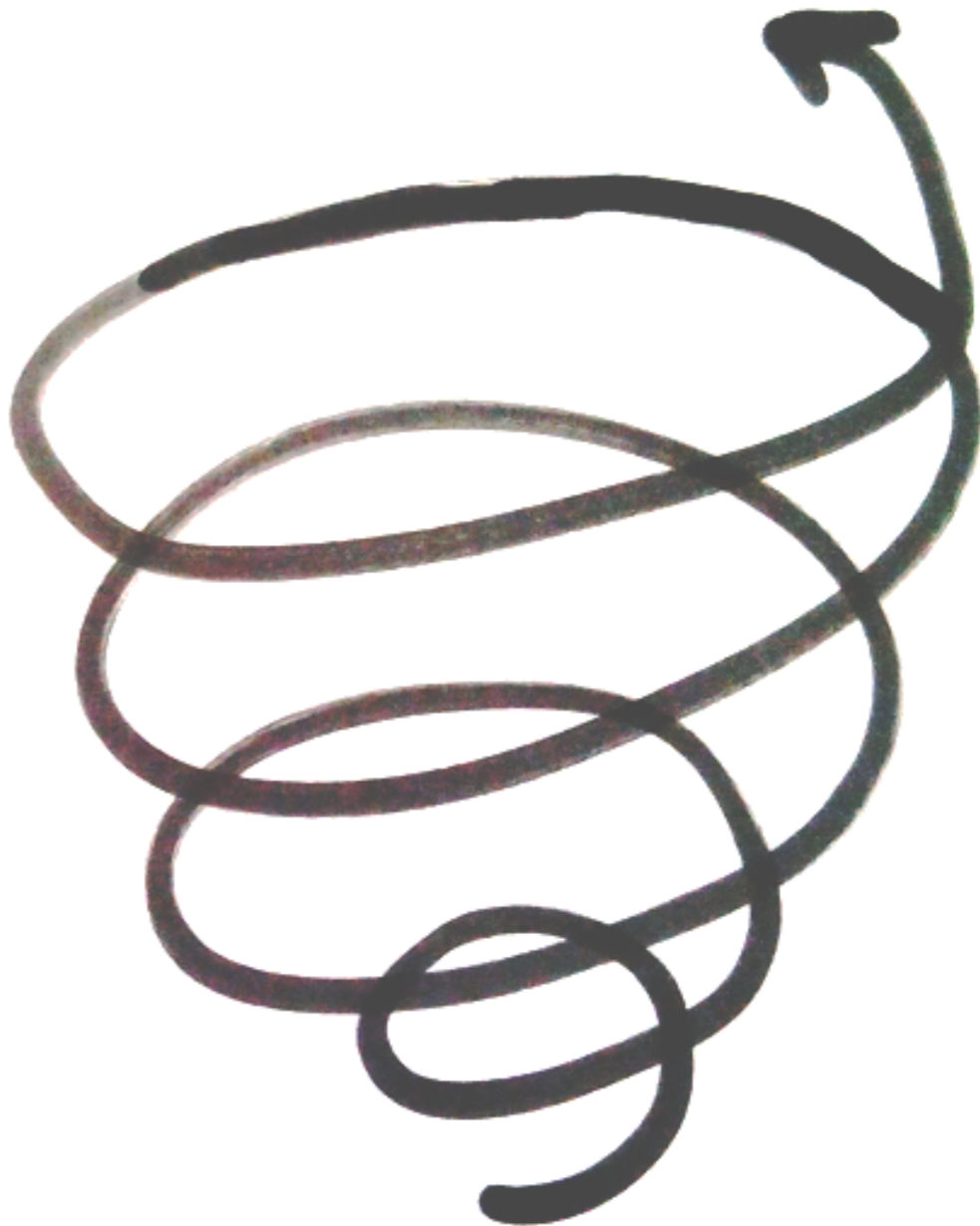
Värde

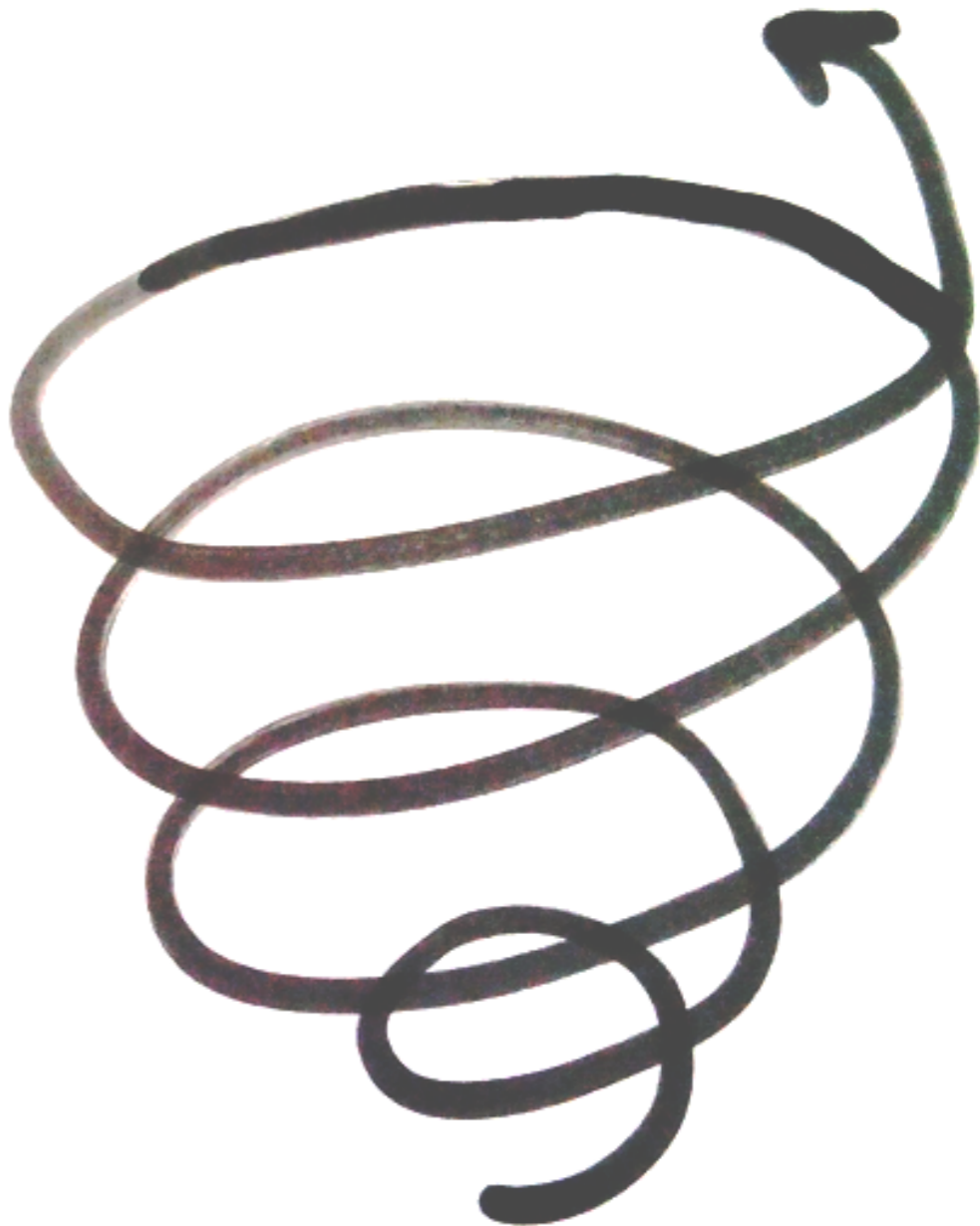
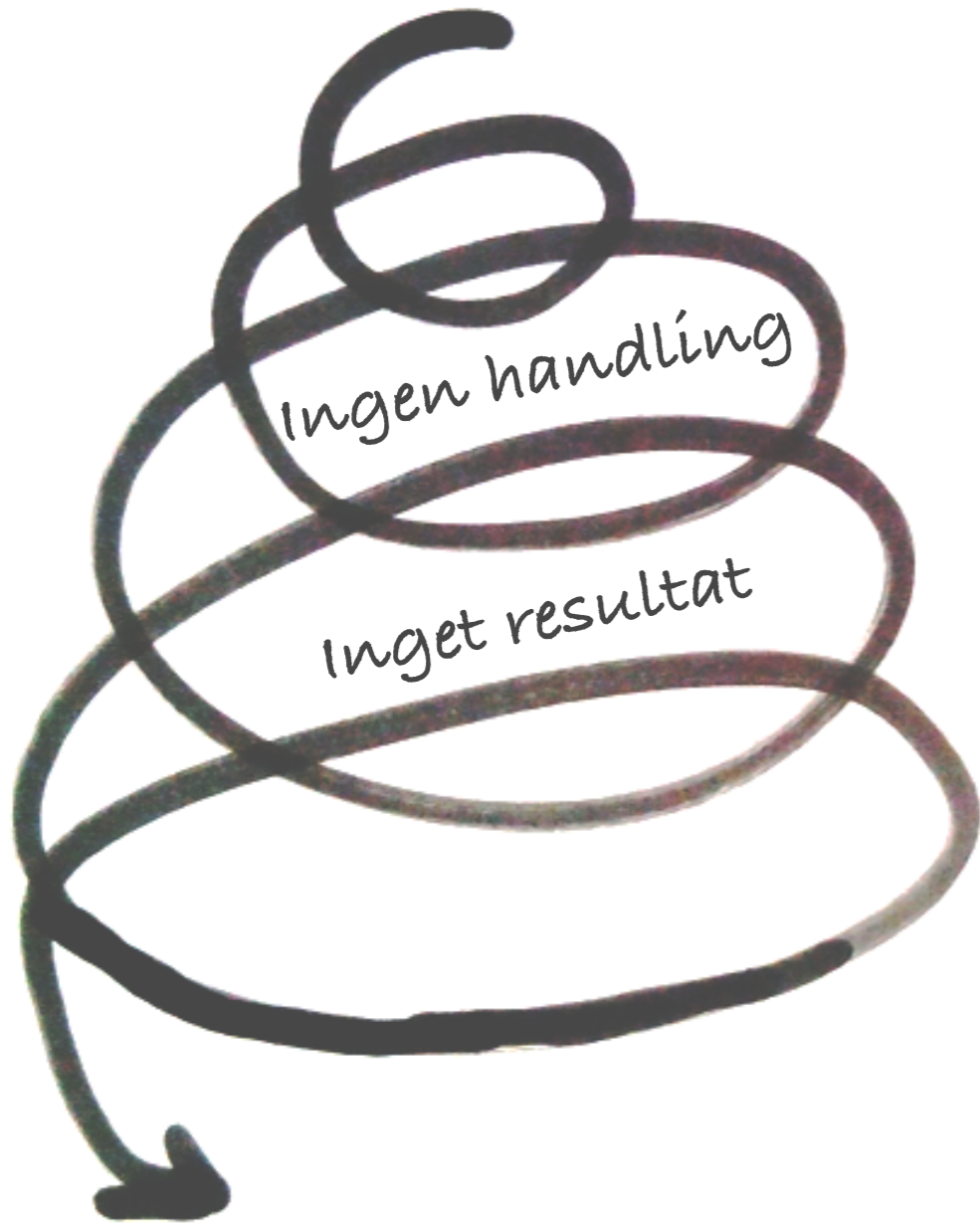
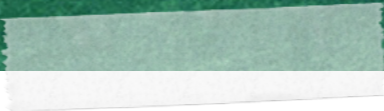
Klargör värdet
Använd belöningar
Mät stegen framåt

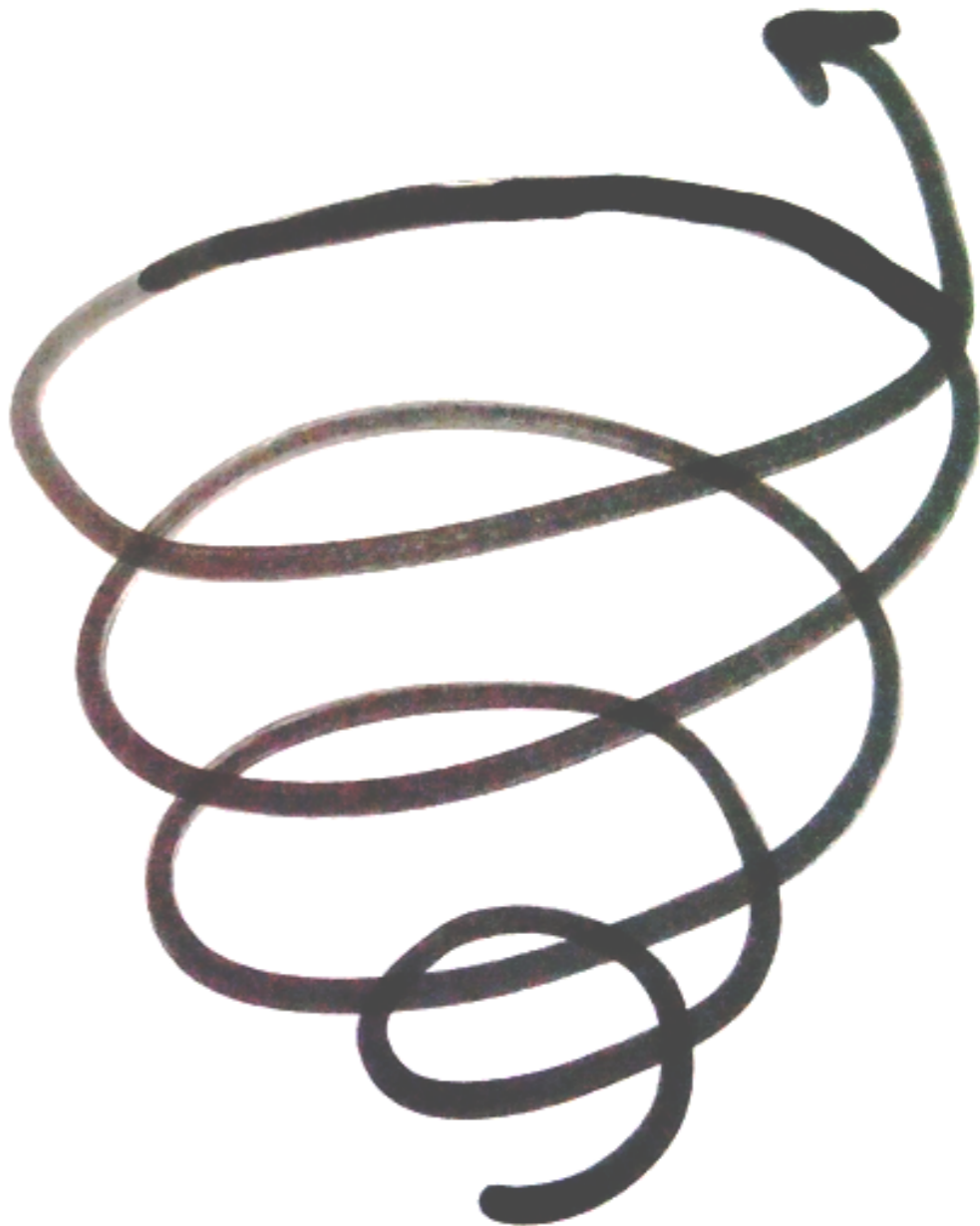
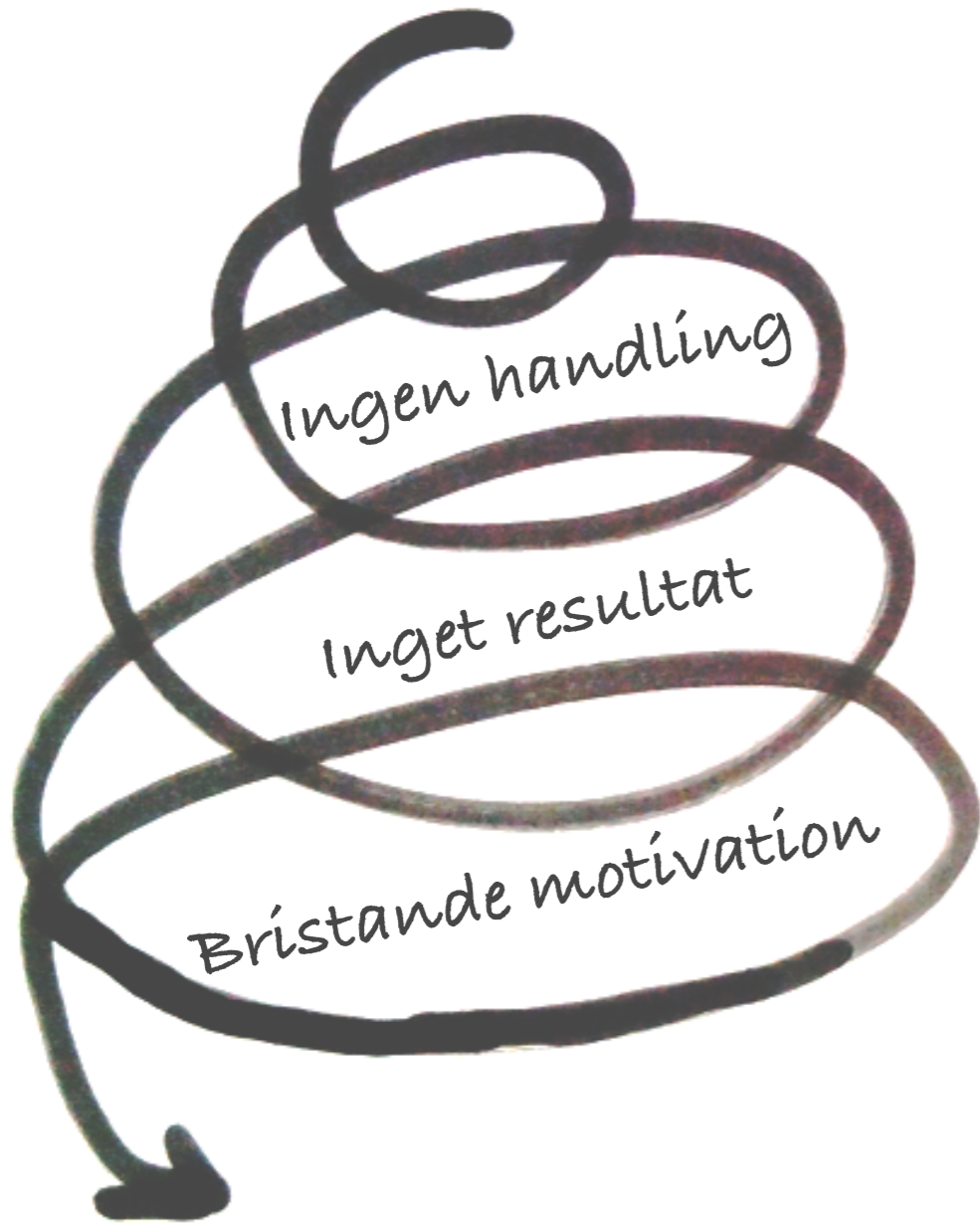
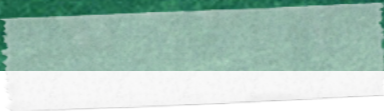


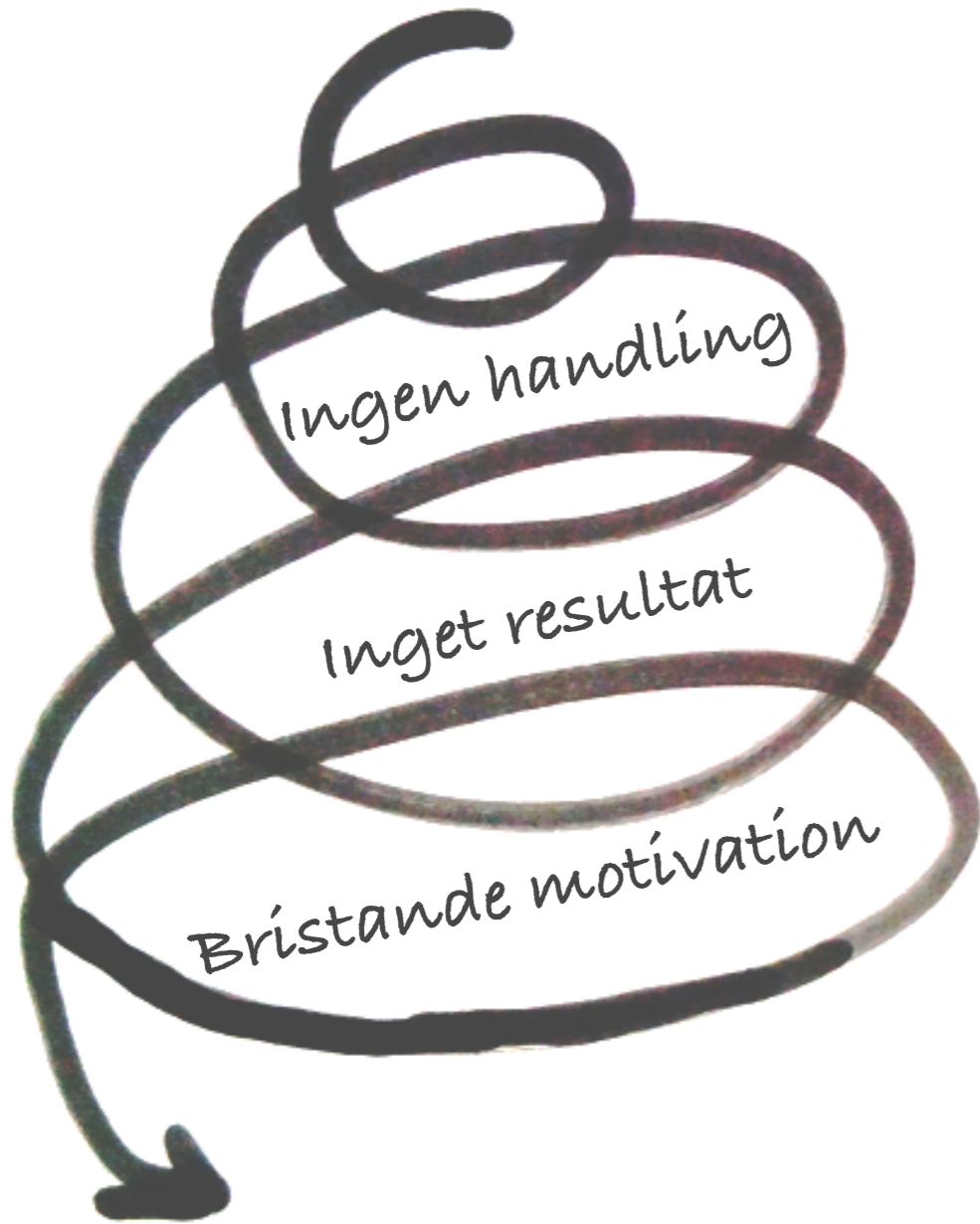
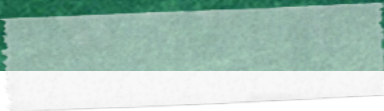


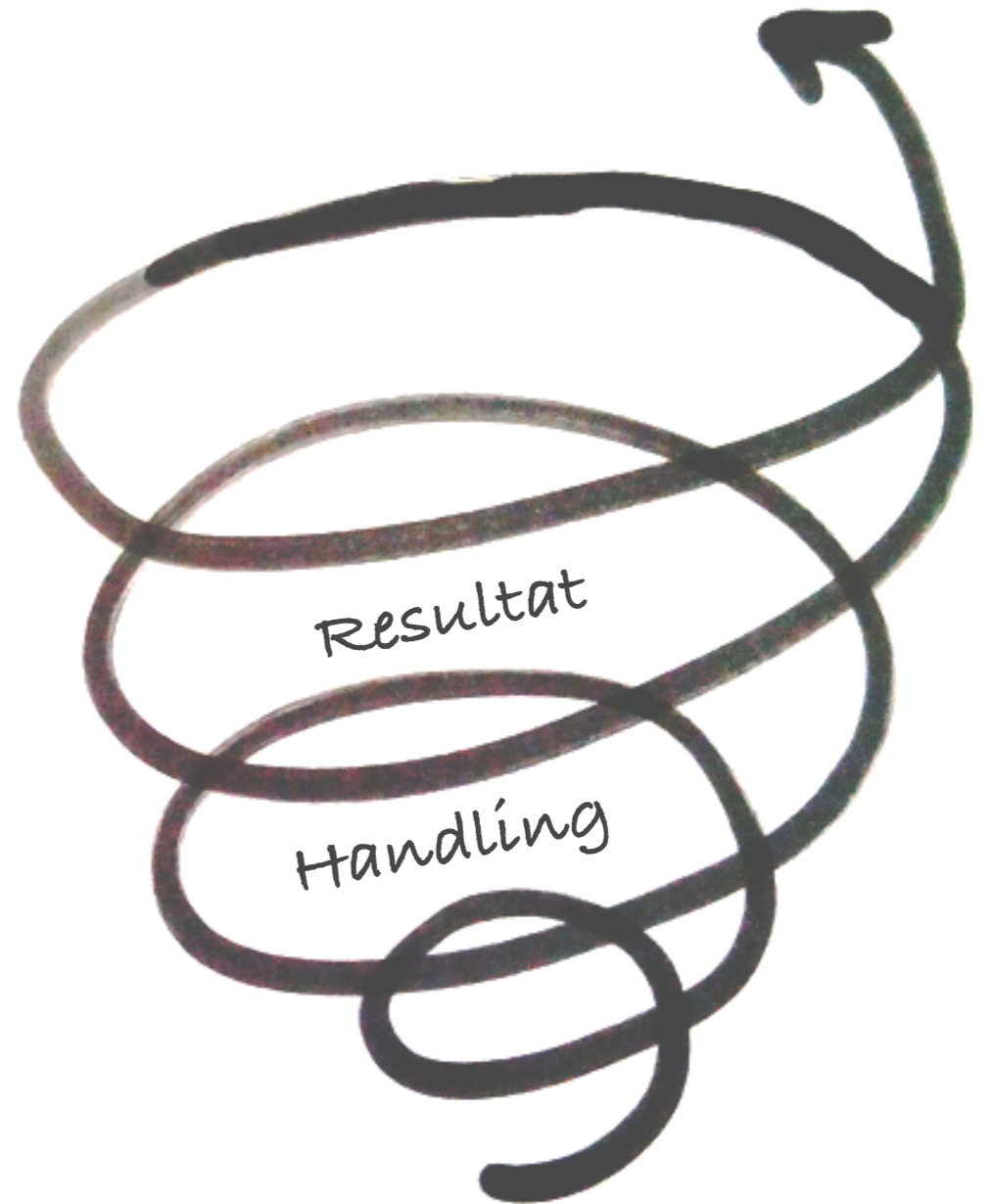
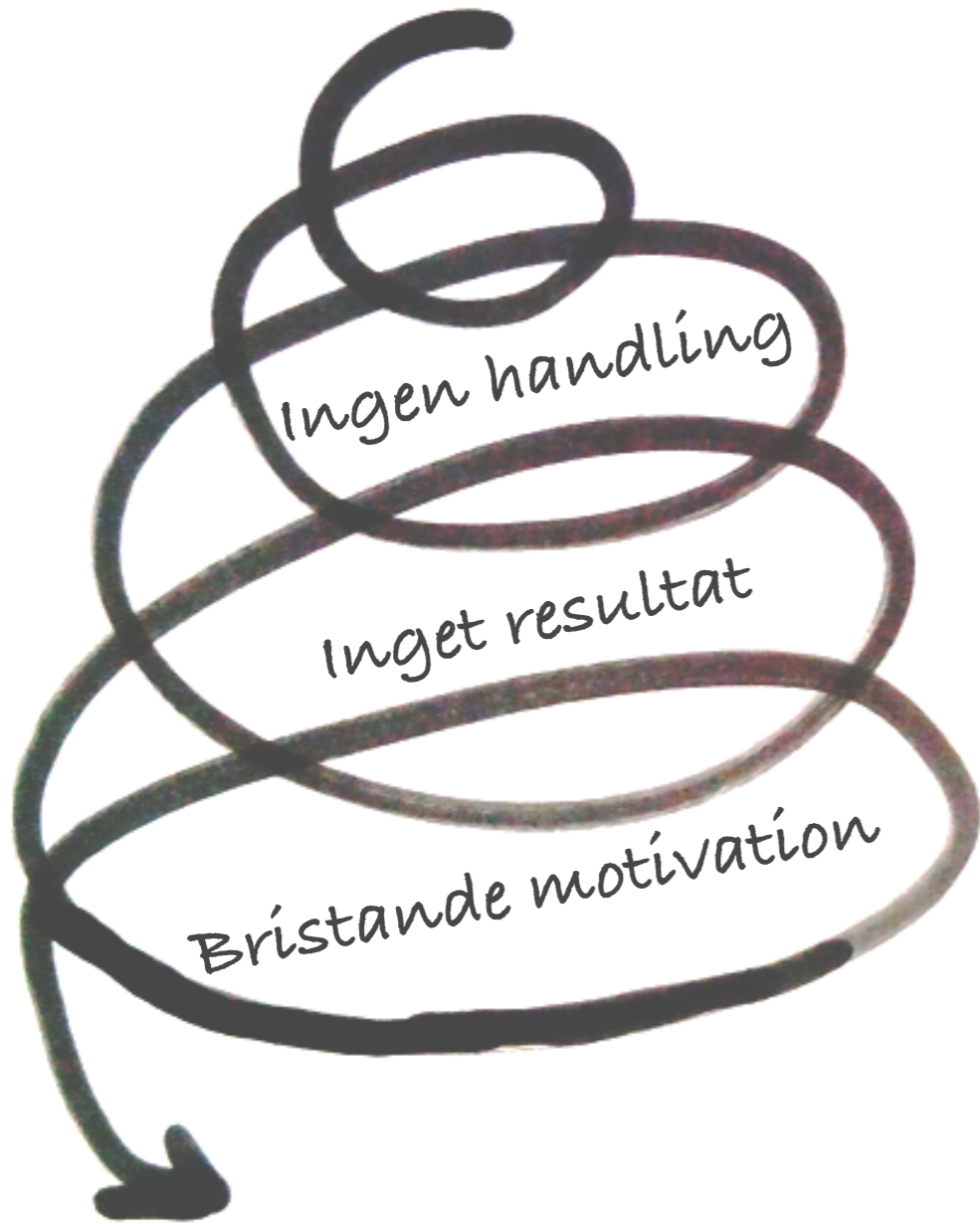
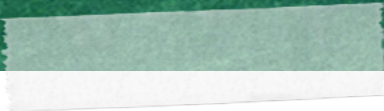
Ingen handling

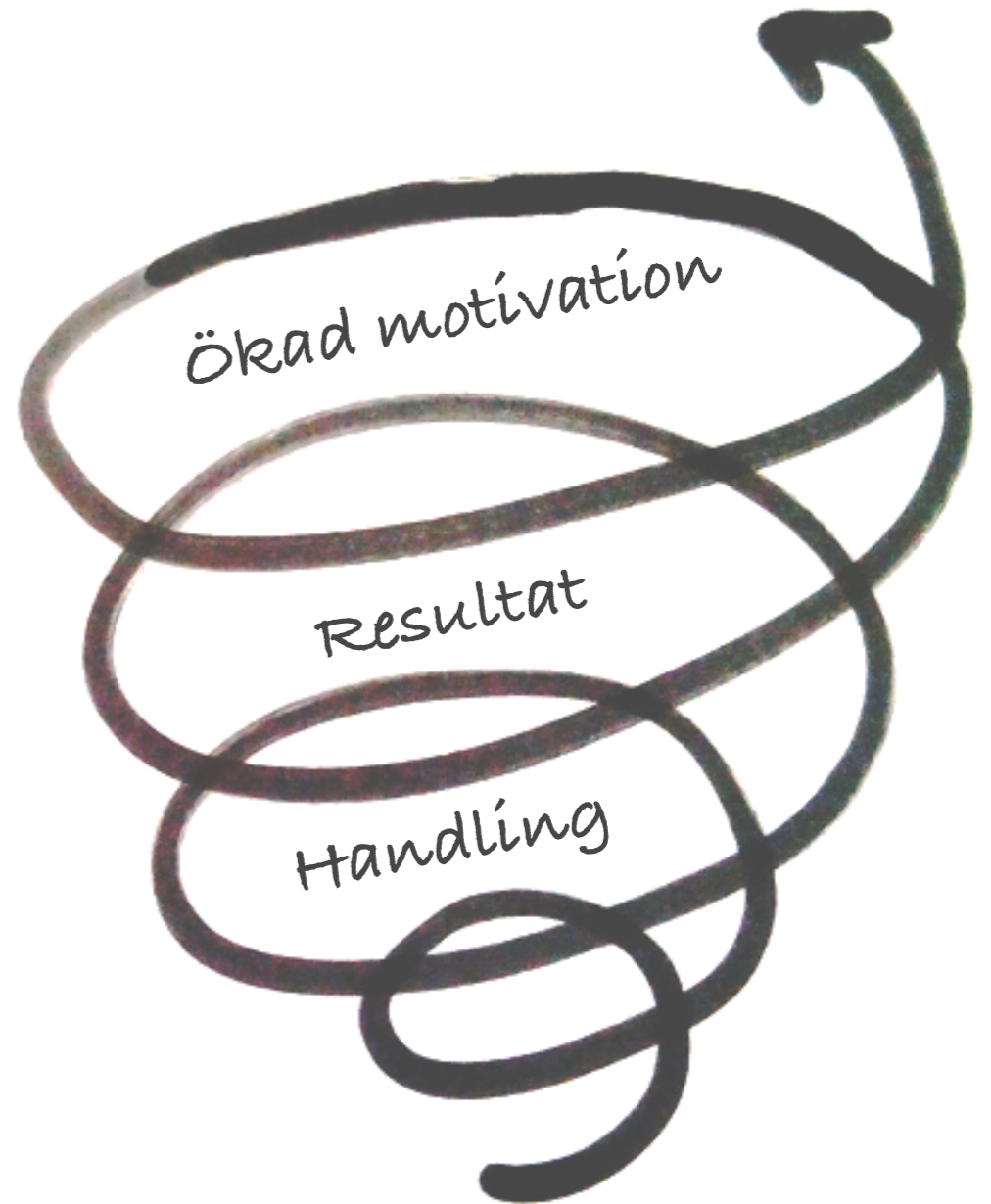
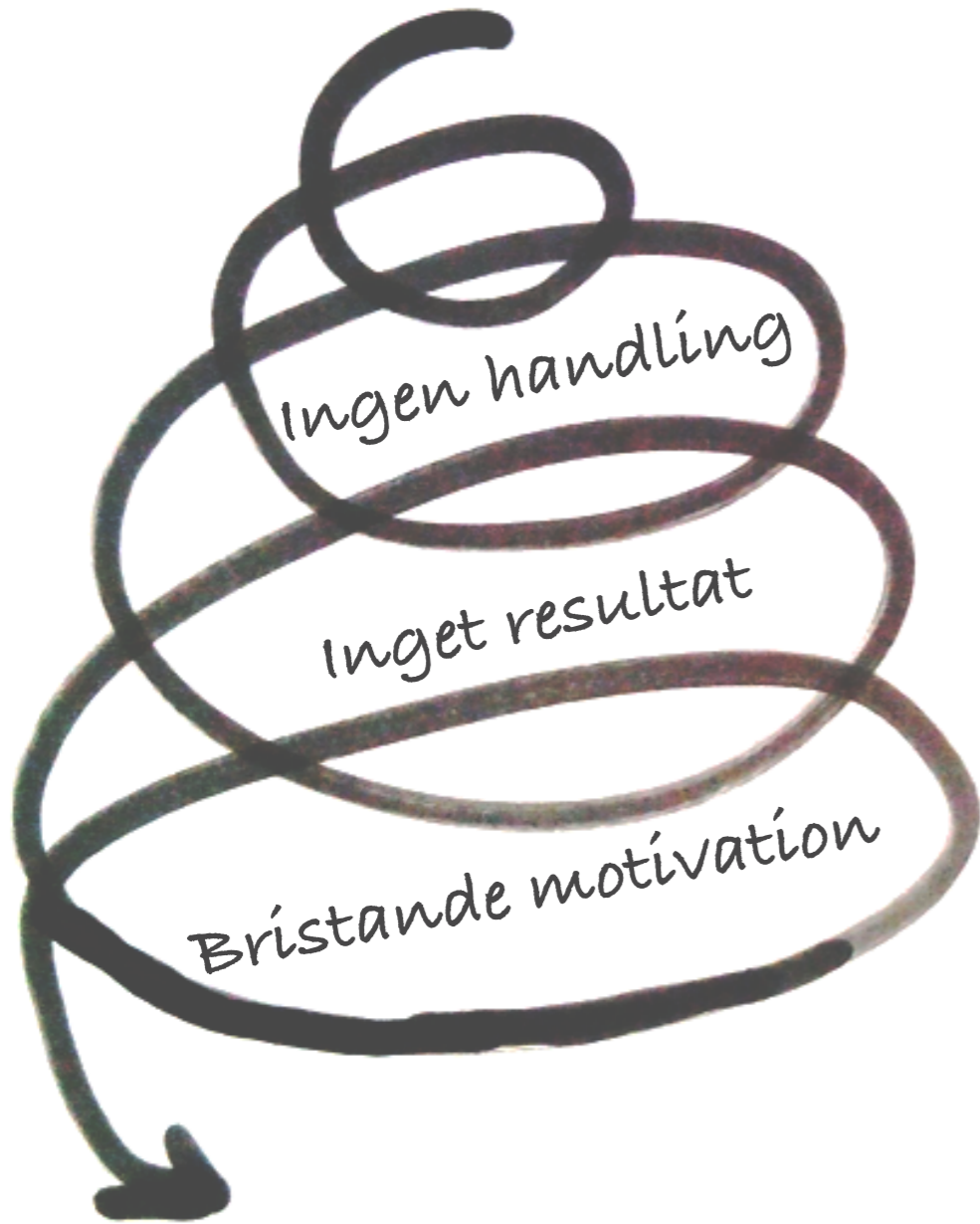














Värde

Klargör värdet
Använd belöningar
Mät stegen framåt



Tid

Sätt konkreta mål
utnyttja delmål

Spezifikt

Specificikt
Mätbart

Specificikt

Mätbart

Accepterat

Specificikt

Mätbart

Accepterat

Realistiskt

Specificikt

Mätbart

Accepterat

Realistiskt

Tidsbundet

Värde

Klargör värdet
Använd belöningar
Mät stegen framåt

Impulsivitet

Ta bort distraktioner
Sänk tröskeln
Ge det 15 minuter

Tid

Sätt konkreta mål
utnyttja delmål



vs.



Framtida belöning
Oklara resultat



vs.



Framtida belöning
Oklara resultat



vs.



Omedelbar belöning
Tydliga resultat

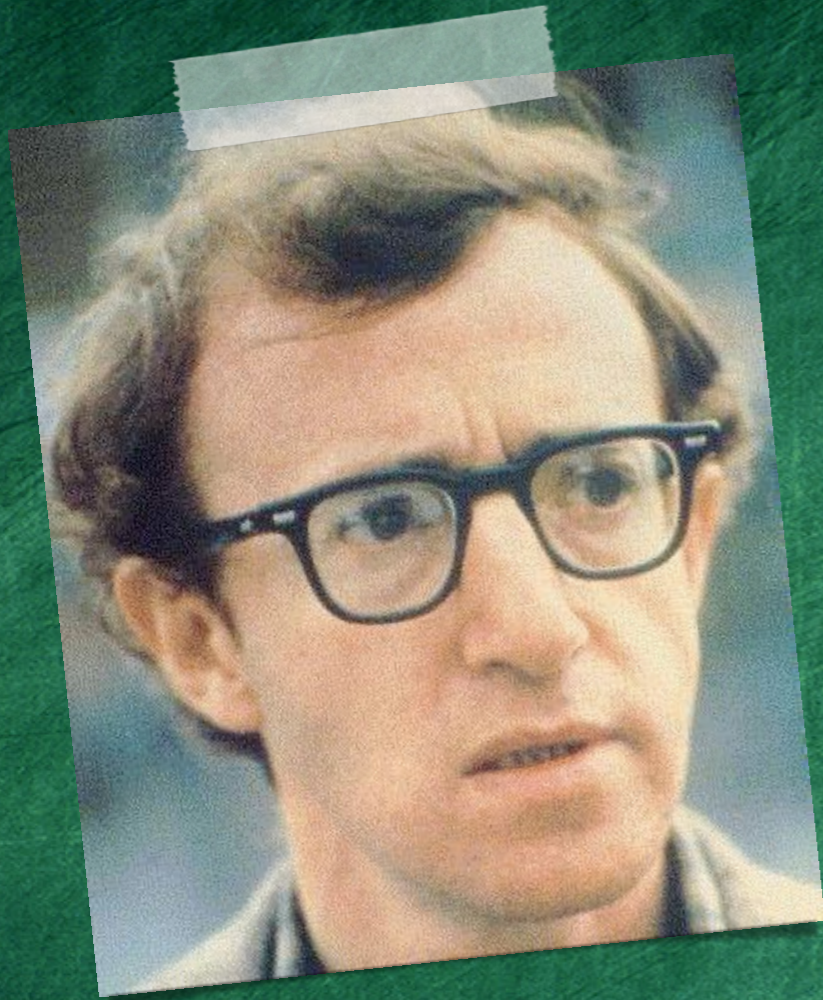
Förväntan
Experimentera
Stå ut

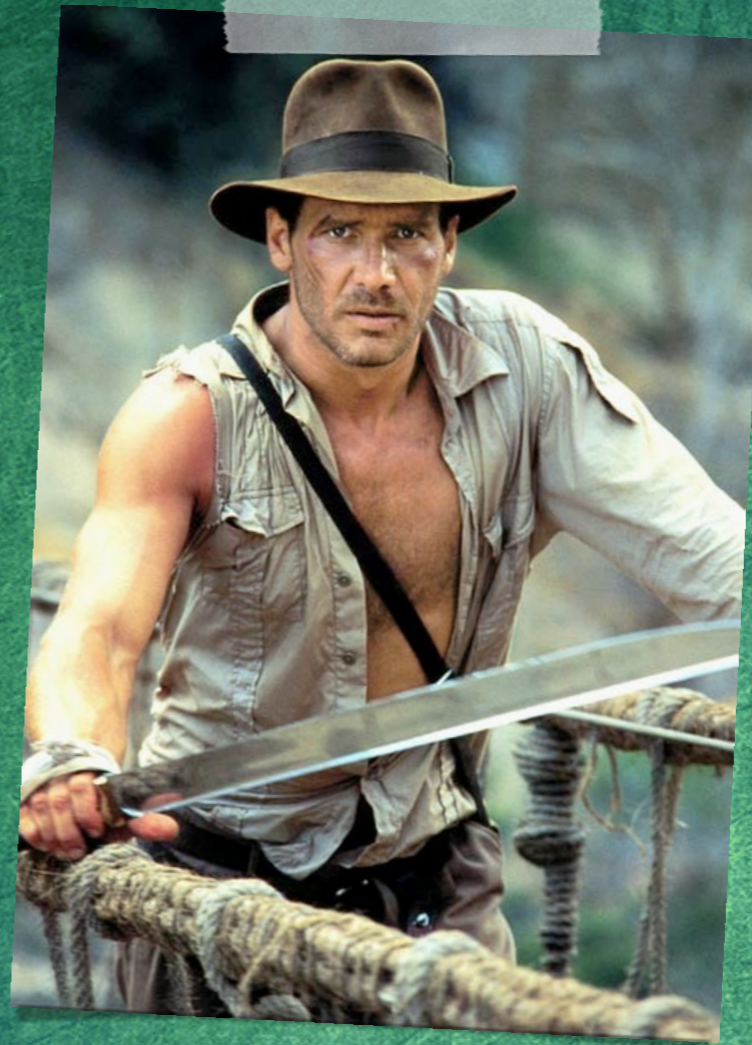
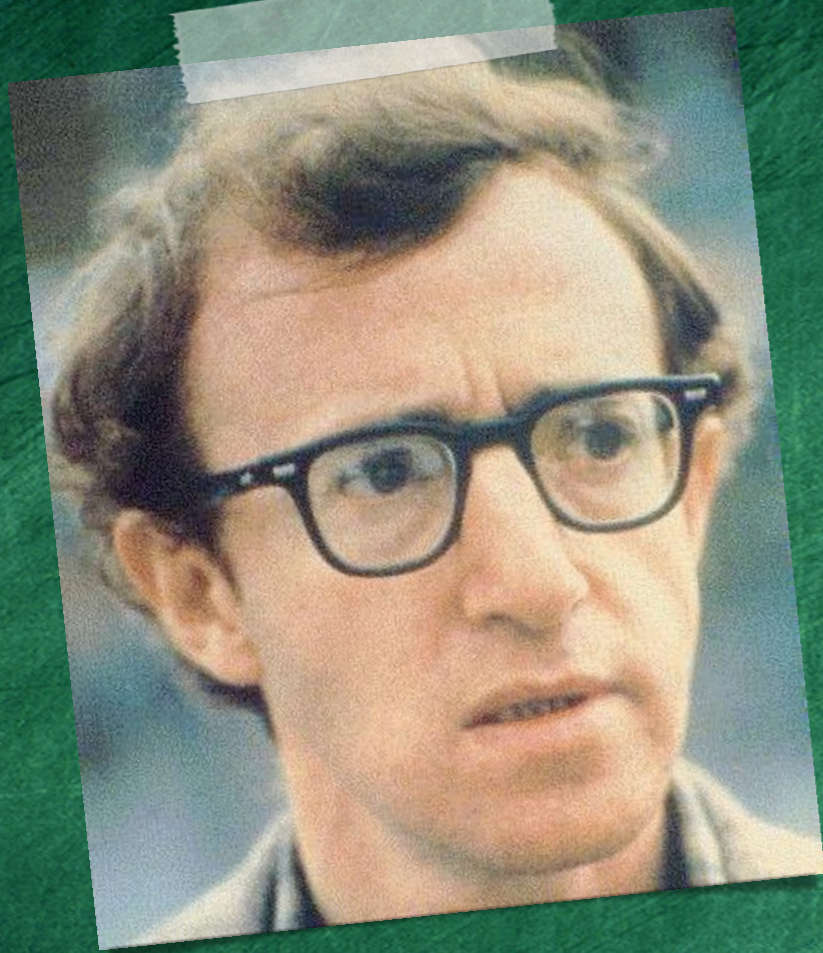
Värde
Klargör värdet
Använd belöningar
Mät stegen framåt

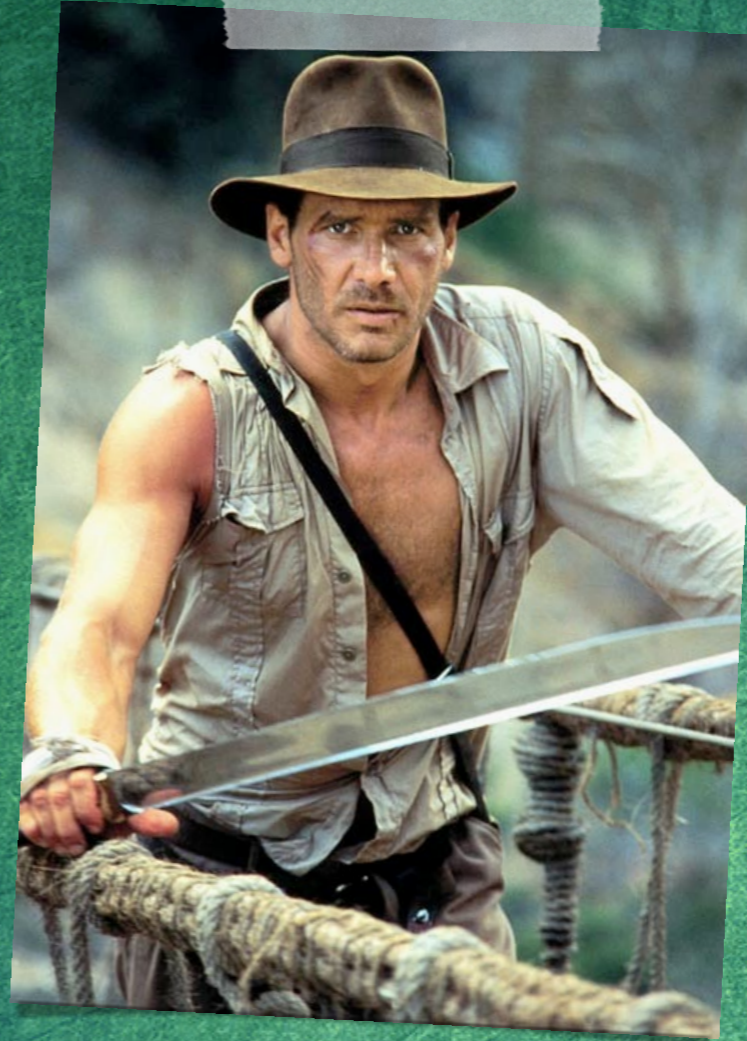
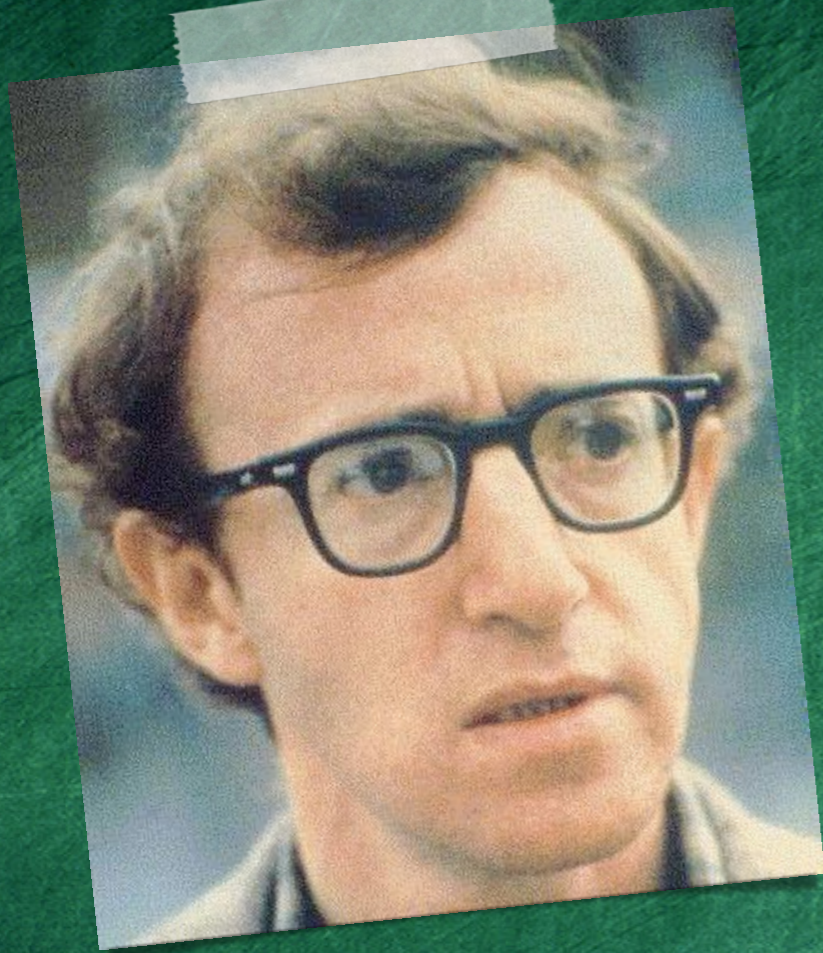
Impulsivitet
Ta bort distraktioner
Sänk tröskeln
Ge det 15 minuter

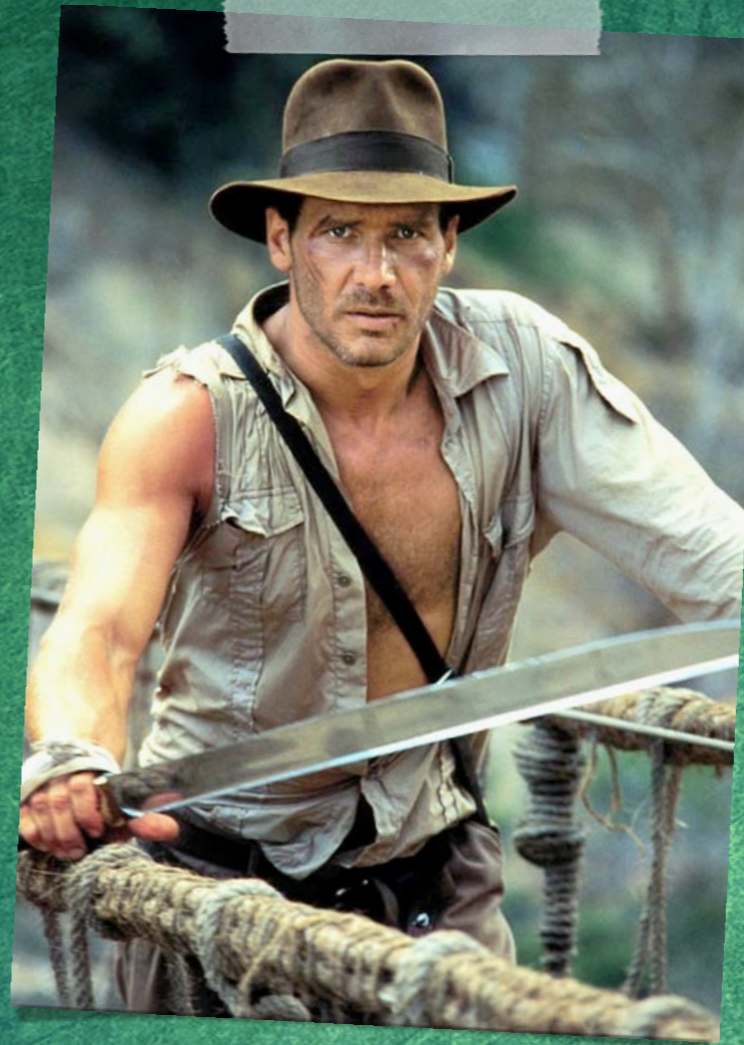
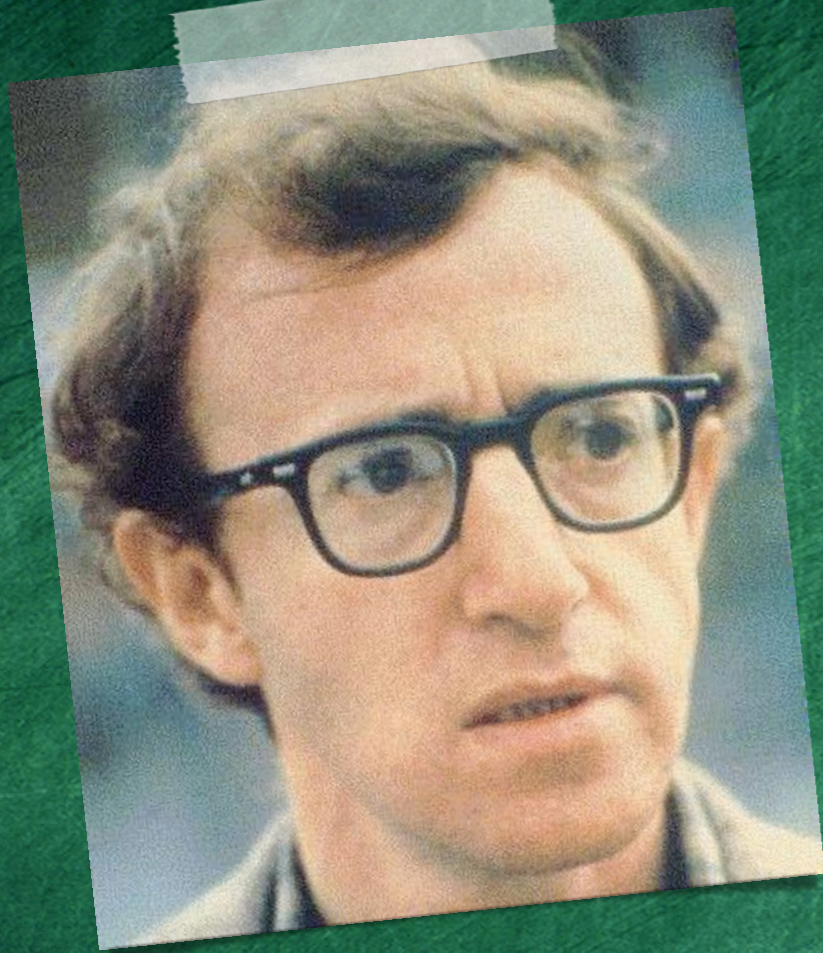
Tid
Sätt konkreta mål
utnyttja delmål













Värde

Förstå min omvärld



Värde

Förstå min omvärld



Tid

Läsa fem dagar/vecka
varje vardag klockan 13.00



Värde
Förstå min omvärld

Tid
Läsa fem dagar/vecka
varje vardag klockan 13.00

Värde
15 sidor/dag

Värde

Förstå min omvärld

Impulsivitet

Stäng av telefonen
Sitt i köket

Tid

Läsa fem dagar/vecka
varje vardag klockan 13.00

Värde

15 sidor/dag

Förväntan
Gör först, känn sedan

Värde
Förstå min omvärld

Impulsivitet
Stäng av telefonen
Sitt i köket

Tid
Läsa fem dagar/vecka
varje vardag klockan 13.00

Värde
15 sidor/dag

