

Study/Life Check In: Digitale prik, der fremmer en positiv læringskultur og trivsel

Framework

- Self-determination Theory (SDT)
- PERMA (on well-being)
- Mindset Theory

Small interventions matter

Focusing on small and simple interventions are inspired by the work of Dweck, Yeager & Walton

Hvad er Study/Life Check in?

Study/Life Check in er en digital vejledningsindsats. Det er 10x digitale prik i løbet af semestret, der relaterer sig til trivselsrelevante forhold. Der er ingen rigtige eller forkerte svar og formatet er quiz-agtigt. Du får en positiv respons afhængig af svaret og en tekst om, hvorfor emnet er vigtigt, og hvordan du kan holde fast/udvikle på det. Feedbacken er typisk en tekst samt gifs, billeder eller video.

3 x formål:

- Proaktiv refleksion over, hvordan det går med trivsels-relevante forhold, og bevidsthed om hvorfor den slags er værd at prioritere.
- Påvirke sproget, diskursen og læringskulturen mellem studerende i en trivselsfremmende retning.
- Aftabusering af følelser og opgør med "flertalsmisforståelser".

4 vigtige designovervejelser:

- Så let at bruge, at man næsten ikke kan lade være.
- Det skal være uformelt, let og ressourcefokuseret.
- Gerne overraskende og med smil.
- Værdifuldt uanset om man bruger 15 sekunder eller 10 minutter på hvert Check in

Prøv 3 x Study/Life Check in!



Det siger de studerende til Study/Life Check in:

	Titel	Antal views	Antal check ins	Tema	Release
Check in 0	Forventninger til studiestart	1590	950	Positive forventninger	5. august
Check in 1	Det rigtige sted?	2210	814	Mening	11. september
Check in 2	Opslugt af studierne?	1710	631	Engagement/Flow	18. september
Check in 3	Chopstick ninja	1510	574	Mindset/mestring	25. september
Check in 4	Positive følelser	1130	404	Positive emotioner	9. oktober
Check in 5	Formlen på studiehverdagen?	1060	398	Mestringsoplevelser	23. oktober
Check in 6	Gode snakke?	1080	369	Relationer	6. november
Check in 7	Connecting the dots	746	267	Mening	27. november
Check in 8	Eksamen og "the Lizard Brain".	642	252	Positive emotioner	11. december
Check in 9	Status på eksamen	1080	340	Mindset	22. januar
Total		12758	4.999		

"For mig gjorde det indtryk, at det er en god idé at snakke med de andre mennesker, som man er sammen med. Det gav mig en følelse af, at det er okay at snakke om det, der er svært. Det hjælper i følelsen af ikke at stå alene. Jeg tror, det gode ved det er, at man får snakket om tingene."

"Jeg kan godt lide, at fokus er på den studerende. Man føler sig set, og man føler, at det er okay, at det er svært til tider. Det er lidt ligesom, når nogen spørger "Hvordan har du det?" eller "Hvordan går det?"

"Jeg synes bare, at det var spændende. Normalt når jeg tænker på sådan noget "vi skal få dig til at have det godt"-spørgsmål, så er det sådan noget, der er meget møntet på mig. Så spørger man til, hvordan jeg har det og sådan. Men det her var mere gode råd, jeg fik med på vejen. Som jeg faktisk kunne bruge til noget. Så det var interessant, at i faktisk kom med nogle redskaber, jeg kunne bruge til at få det bedre."