

● Af Sarah Piil

# "De gode vaner i et arbejdsliv starter på studiet"

Om lidt starter et nyt studiemester, der atter kræver planlægning og prioritering af studie, fritid og arbejde. Kom godt fra studiestart med gode råd til, hvordan du finder din work-life balance. Gode vaner skaber nemlig bedre resultater under studiet såvel som efter.



Flere udviklingstendenser gør, at det for studerende i dag er endnu vigtigere end for bare 20 år siden at finde en god work-life balance. Tendenserne kommer artiklen ind på senere. Aller først er det ifølge Line Sander, cand. comm. og underviser i studieteknik, præsentations- og undervisningsteknik, nødvendigt at understrege, at et studie er som et arbejde:

"For nogle studerende tager det år at forstå det skelsættende i, at det til forskel fra uddannelser tidligere i livet er et fuldtidsarbejde at studere på universitetet. Selvfølgelig er studier og menne-

sker forskellige, men hovedreglen er, at ens eksistensberettigelse som studerende er at studere," siger hun.

Studiearbejde og fritid er sekundært. Men, tilføjer Line Sander, en særlig udfordring er, at adskillelsen mellem arbejde og fritid i højere grad end før flyder sammen. I hvert fald gør digitaliseringen og det faktum, at bærbare computere og smartphones er allemands eje, at studerende kan arbejde konstant. Samtidig er forlystelser og fristelser, som ikke har med studiet at gøre, til at få øje på via sociale medier lige ved hånden.

"Udviklingen udfordrer i den grad balancen mellem arbejde og fritid. Desto større er behovet for at tidsstyre og projektledes sit studieliv med en sikker hånd," siger Line Sander, der er adm. direktør & partner i SUPPLEMENT.

## (Mis)trivsel

En anden udviklingstendens, som udfordrer studerendes work-life balance, og som derfor kalder på gode værktøjer, er det stigende fokus på erhvervsrettede jobs allerede under studiet. I dag er studerende meget mere opmærksomme på at tilegne sig viden og kvalifikationer uden for studiet.

"I virkeligheden er det en positiv udvikling, at studerende tidligt kvalificerer sig til arbejdsmarkedet gennem erhvervsrettede aktiviteter uden for studi-

et. Men det er klart, at det stiller større krav til at styre sin tid og prioriteringer, idet pensum jo ikke bliver mindre af, at man har et relevant arbejde ved siden af," siger Line Sander.

Hun uddyber, at manglende balance øger risikoen for at ende i en studie-sump og eksempelvis miste overblikket over eksamensopgaven. I værste valg kan ubalance føre til tunge problemstillinger som stress. Omvendt er en intakt work-life balance med til at sikre trivsel, hvilket netop er pointen med det hele ifølge Line Sander.

"Trivsel handler om mere end at have det godt i al almindelighed. Trivsel handler om fremdrift og at være i stand til at lære. Du skal ikke bare igennem studiet, men bruge de her enestående år på at etablere de gode vaner, som du lukrerer på i hele dit arbejdsliv," fortæller Line Sander.

"Det er de samme grundelementer om work-life balance, mine kurser berører, uanset om publikum er studerende på universitet eller karrieremennesker i eksempelvis Novo Nordisk. Så hellere skabe de gode vaner før end siden," pointerer hun. ●

# Fem veje til balance

Underviser i studieteknik og work-life balance Line Sander giver fem anbefalinger til, hvordan du skaber gode vaner og work-life balance.

## 1. Skab et disciplinerende arbejdsmiljø

At have et studieliv svarer til at have et arbejdsliv, og derfor er det vigtigt at få skabt sig en reel arbejdsplads. For at lære behøver hjernen et ordentligt arbejdsmiljø, der er etableret af noget fysisk. ”Om det er 20 minutter på cyklen til et bibliotek, en læsesal eller en studieplads i et kontorfællesskab, er ikke afgørende. Eller om det er ved et skrivebord derhjemme. Det vigtigste er, at ens arbejdsmiljø på en eller anden måde er afgrænset og uden for mange distraktioner,” siger Line Sander og fortsætter: ”Jeg har mødt mange studerende, for hvem det desværre sent er gået op for, at en god studieplads ikke er sofaen med en computer på låret og ’House of Cards’ i fjerneren. Et andet banalt fif er, at din skærm ikke er plastret til af post-its. Lyd, lys og andre fysiske rammer skal støtte op om din læring frem for at distrahere”.

## 2. Vær skarp på dine prioriteringer

Bliv god til at prioritere dine aktiviteter ved at skabe et realistisk overblik over ærinder og tid til rådighed. Tænk i konti, som når du lægger et budget. Ligesom du har et begrænset antal kroner, der skal dække både, husleje, bøger og fritidsaktiviteter, har du også kun 24 timer i døgnet til at sove, læse, gå til undervisning, passe studiejob og se vennerne.

”Jeg kalder det også at holde en MUS-samtale (MedarbejderUdviklingsSamtale) med sig selv i ny og næ. Ok, nu står jeg på kanten til et nyt semester, hvordan ser min kontofordeling i den kommende periode ud. Hvad er vigtigt for mig?, siger Line Sander.

”Det handler om at være bevidst om at tage nogle valg og kommunikere dem. Du kan ikke være 100 pct. på alle konti. Derfor kan det være nyttigt i fx eksamensperioder at skrive til de af sine venner, man plejer at løbe med flere gange om ugen, at du den næste tid kun har tid til at løbe sammen hver anden uge,” tilføjer hun.

Ifølge Line Sander er det selvfølgelig meget individuelt, hvor hurtigt vi hver især læser og lærer. Og om man har et meget studierelevant arbejde, som det også kan være vigtigt at prioritere højt. Ikke desto mindre er et fint pejlemærke 37 timer til studiet om ugen, hvilket svarer til et normalt fuldtidsarbejde. I nogle perioder mindre, i andre mere.

## 3. Kend egne faldgruber

Hvad kan i særligt grad få dig til at vige fra din tidsplan – overspringshandlinger, perfektionisme eller spas og ballade? Stil dig selv det spørgsmål, anbefaler Line Sander. Kender du dine faldgruber, er de lettere at styre uden om: ”Selvfølgelig er det helt i orden at gå på Facebook og Instagram i løbet af en dag. Bare det ikke er for tit og for længe ad gangen. Den slags sociale medier får oftere hjernen til at tabe fokus, end de understøtter dens optag af ny viden”, siger hun med et smil i stemmen.

## 4. Plej dit netværk

Ligesom det er vigtigt med gode kolleger på arbejdet, har det betydning for din work-life balance og dit studieliv generelt at have et godt netværk på studiet. ”Du spejler dig i andres prioriteringer, og forpligtende fællesskaber kan være med til at disciplinere din arbejdstid. På universitetet foregår en stor del af læringen ved at læse og lytte. Men højst sandsynligt skaffer det inde bag pandelapperne ikke drømmejobbet alene. Snarere er det din evne til at præsentere, hvad du kan. Og den kompetence kan en læsegruppe eller en studiemakker hjælpe med at give dig. Som del af en gruppe bliver du tvunget til at formidle din viden og debattere den med andre. I en job-samtale bliver du i høj grad vurderet på, om du er i stand til at præsentere dine kompetencer i rette sammenhæng,” siger Line Sander.

## 5. Brug planlægningsværktøjer

For at balancere studie og fritid foreslår Line Sander som sidste anbefaling, at studerende projektleder deres studie ved hjælp af planlægningsværktøjer. Ud over at tænke i konti og tælle timer kan du lave to do-lister for at blive god til at tage de store sten først: ”To do-lister er bedst, hvis du samtidig estimerer, hvor lang tid de forskellige opgaver tager. At projektled dit eget studieliv er afgørende for, at din hjerne er tilstede i det, den nu engang laver. Hvis ikke, kan du let få dårlig samvittighed, og det er der ikke meget work-life balance over,” siger hun.

