**Studieteknikk**

Når du nå har begynt eller skal begynne å studere på universitetet, så kan det være lurt å tenke gjennom hvordan du arbeider med det du skal tilegne deg av pensum. Her er noen punkter for ettertanke:

* Hvorfor studerer du? Hvorfor ønsker du å studere?
* Hva vil du med det du skal studere? Hva vil du bruke det til?

Når du har et mål med det du skal gjøre så er det så mye enklere å gjennomføre det. Du trenger også i tillegg god studieteknikk. Da du gikk på den videregående skolen trengte du kanskje ikke å jobbe for å få gode karakterer. På universitetet vil du oppdage at gode resultater ikke kommer av seg selv.

* Tenk positivt. Dette klarer jeg!
* Studiene er jobben min

Du må også la hjernen få hvile innimellom. Da får den tid til å sortere kunnskapen du har tilegnet deg i løpet av dagen. Dette kan du gjøre ved å ha fritidsaktiviteter, men ikke la fritidsaktivitetene ta overhånd.

**Forbered deg til veiledningstimen**
Når du kommer til veiledning, kan du forvente deg at:

* Vi vil møte deg høflig og ha forståelse for dine spørsmål og utfordringer
* Hvis ikke vi kan hjelpe deg, vil vi så langt som mulig vise deg til andre som kan
* Du får korrekt informasjon i forhold til gjeldende regelverk og vedtatta studieplaner
* Studieveilederen har taushetsplikt og samtalen er konfidensiell

For å få størst mulig utbytte av veiledningen:

* Tenk på forhånd gjennom hva du ønsker å få ut av veiledningen
* Sjekk ut relevant informasjon på forhånd.

Gjennom en samtale om muligheter, interesser og ferdigheter ønsker vi å bidra til at du tar selvstendige og gode valg som er riktige for deg. Husk, det er ditt liv og dine valg! Gi beskjed hvis du blir forhindret fra å møte til avtalt veiledning slik at andre kan få benytte timen.