LD1003 Prokrastinering och perfektionism 2,0 hp

Procrastination and Perfectionism

Fastställande

Kursplanen gäller från och med VT 2023 enligt skolchefsbeslut: M-2022-1074. Beslutsdatum: 2022-06-17

Betygsskala

P, F

Utbildningsnivå

Grundnivå

Huvudområden

Teknik och lärande

Särskild behörighet

Grundläggande behörighet

Undervisningsspråk

Undervisningsspråk anges i kurstillfällesinformationen i kurs- och programkatalogen.

Lärandemål

Efter godkänd kurs ska studenten kunna:

1. Beskriva och redogöra för grundläggande mekanismer kring hur prokrastinering och perfektionism fungerar utifrån psykologisk forskning.

2. Analysera situationer, tankar och känslor som kan påverka prokrastinering och perfektionism utifrån rådande forskningsrön.

3. Tillämpa övningar och strategier för att minska icke önskvärda effekter av prokrastinering och perfektionism.

Kursinnehåll

Kursen syftar till att utveckla färdigheter och förmågor i att förstå, analysera, planera och implementera lärandestrategier som kan förbättra studenters lärande.

- Genomgång av grundläggande centrala begrepp om prokrastinering och perfektionism utifrån aktuell forskning.

– Övningar för att minska prokrastinering och perfektionism.

– Diskussioner om praktiska strategier för att hantera prokrastinering och perfektioism

Examination

- LEXA - Löpande examination, 2,0 hp, betygsskala: P, F

Examinator beslutar, baserat på rekommendation från KTH:s handläggare av stöd till studenter med funktionsnedsättning, om eventuell anpassad examination för studenter med dokumenterad, varaktig funktionsnedsättning.

Examinator får medge annan examinationsform vid omexamination av enstaka studenter.

När kurs inte längre ges har student möjlighet att examineras under ytterligare två läsår.

Etiskt förhållningssätt

- Vid grupparbete har alla i gruppen ansvar för gruppens arbete.
- Vid examination ska varje student ärligt redovisa hjälp som erhållits och källor som använts.
- Vid muntlig examination ska varje student kunna redogöra för hela uppgiften och hela lösningen.