



Kick-off bacheloroppgaven 26.november 2025

Organisere og motivere seg for å skrive bacheloroppgaven

Marianne Klever Næss
SiØ Råd og Helse





Motivasjon

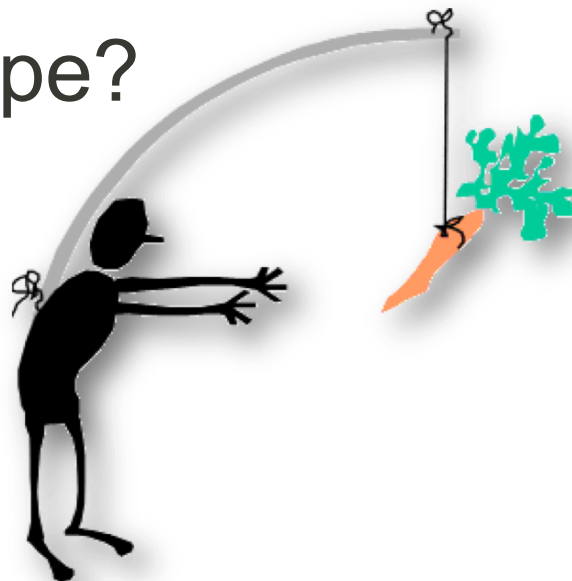
Motivasjon er "det som setter handlinger i gang". Den kraften som gjør at vi føler at vi må gjøre noe eller har lyst til å gjøre noe.

- Indre motivasjon kommer innenfra og fører til atferd vi faktisk har lyst til å bedrive*
- Ytre motivasjon stammer fra ytre påvirkning*



Refleksjon

- Hva motiverer deg?
- Motivasjon er ferskvare. Hvordan holde motivasjonen oppe?





Planer som motivasjonsverktøy.





Hvordan komme i mål til fristen?





Se bakover eller fremover?

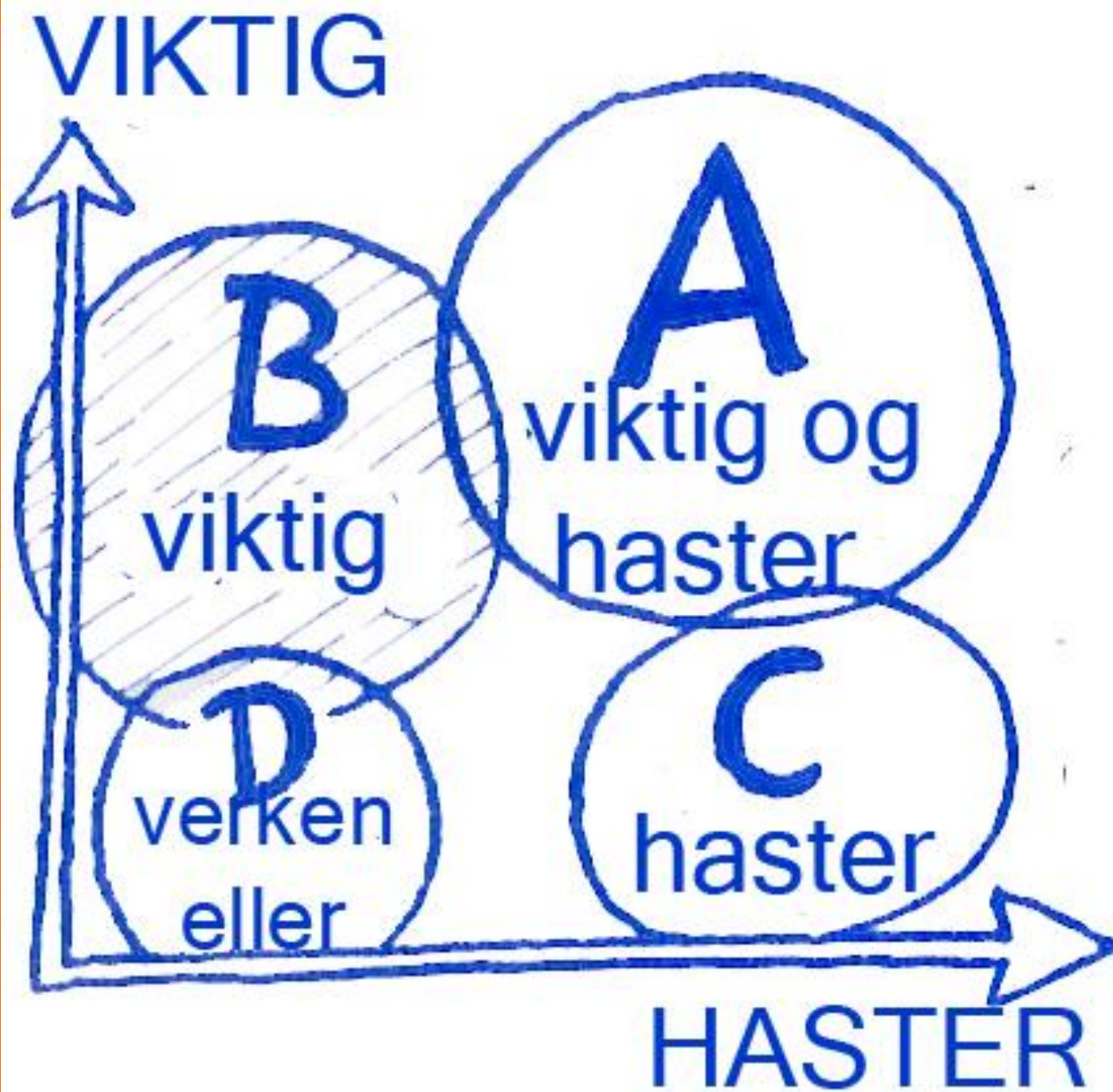






Kartlegge : hva skal gjøres?







Kvalitetssikringshjulet

