



Formulär: Mät ditt uppmärksamhetsspann och dela upp en uppgift



1. Välj ut en uppgift under veckan som du brukar undvika, eller som är tråkig/komplex.

Din utvalda uppgift: _____

2. Fundera ut en tidpunkt då du kan arbeta med en uppgift som är tråkig och svår och som du vanligtvis brukar undvika, så ostörd som möjligt:

Datum, tid och plats: _____

3. Ta fram timern. Använd t ex timern på mobilen.
4. Påbörja uppgiften.
5. Arbeta så länge som du normalt skulle innan du tar en paus, går på toa eller tillåter en distraherande tanka dyka upp i huvudet.
6. När du känner behovet att sluta arbeta, tryck på timern och notera hur länge du jobbade (skriv ner tiden)

Tid: _____

7. Upprepa övningen ett par gånger och räkna ut genomsnittet på hur länge du kan jobba innan du blir distraherad.

Genomsnittstid: _____

8. Dela upp en tråkig uppgift i bitar som tar ungefär lika lång tid att genomföra som du kan koncentrera dig. Ta en paus emellan.

(Vänd bladet för att skriva upp stegen)

Uppgift: _____

Tid per steg: _____

Steg 1:

Steg 2:

Steg 3:

Steg 4:

Steg 5:

Steg 6:

Steg 7:

Steg 8:

Steg 9:

Steg 10: