

# Ansvarsdag 3 • Personlig anknytning

**RAK Definition:** Ansvar är att vara pålitlig att göra de saker som förväntas eller krävs av dig.

I den här lektionen kommer eleverna att undersöka ansvar genom linsen av något vi alla kämpar med, förhållning.

## Veckomål

Eleverna kommer att:

- ☐ Analysera både personligt och företagsansvar.
- ☐ Utvärdera sitt samhälle genom att ta ansvar.

## Resurser / Material

- ☐ **VIDEO:** [Inuti sinnet på en mästare som förhållar | Tim Urban](#)

## Reflektera / bedöma

**Leveranser:**

- ☐ Dagliga deltagandepoäng
- ☐ **Ansvarsjournalpost:** Vad är det som saboterar min tid och får mig att vilja skjuta upp? Vad kan jag göra för att förbereda mig för framgång när det gäller att göra saker jag egentligen inte vill göra?

## Dela med sig

**Diskussionsstartare:**

Prokrastinering är när vi skjuter upp att göra saker som krävs eller förväntas av oss.

- Tycker du att det är lätt att följa de saker som förväntas eller krävs av dig, eller upplever du att du skjuter upp eller skjuter upp dem?
- Vad händer när vi skjuter upp?
- Varför tror du att folk skjuter upp när de vet att de har saker att göra?



## Inspirera

**Kolla på:** [Inuti sinnet på en mästare som förhållar | Tim Urban](#)

**Stor gruppdiskussion:**

- Vad tycker du om talarens analogi? Har du upplevt "instant gratification apan" eller "panikmonstret" tidigare?



## Bemyndiga

Ge eleverna genom strategier som kan hjälpa dem att hantera sin tid bättre. Be eleverna berätta vad de gör för att hantera sin tid och sitt schema. Lägg sedan till dessa till listan:

- [Pomodoro-tekniken](#)
- [Prova appar som hjälper dig att spåra produktivitet](#)
- [Gör en tidsrevision för att se var din tid faktiskt tar vägen](#)
- [Skapa en Eisenhower Box för att hjälpa dig att prioritera dina aktiviteter](#)



Be eleverna att öva ~~ett~~ dessa strategier för nästa vecka och rapportera tillbaka deras resultat.