

Zrób to od razu - trening zarządzania efektywnością osobistą przeciwko prokrastynacji

Zrób to od razu! – czyli jak radzić sobie z prokrastynacją



Poszerzaj swoją wiedzę
z naszymi pakietami **szkoleń e-learningowych!**

Każdemu z nas, przynajmniej czasami, zdarza się odkładać jakieś istotne zadania na później. Zanim je wykonamy, zajmujemy się szeregiem mniej ważnych spraw. Takie odkładanie, psychologia określa mianem prokrastynacji. Jeśli przybiera ono na sile, staje się poważnym czynnikiem obniżającym naszą produktywność. Program Zrób to od razu! – czyli jak radzić sobie z prokrastynacją wyposaży uczestników w wiedzę oraz narzędzia pozwalające na skuteczne radzenie sobie z tym zjawiskiem.

THE AIM OF A TRAINING PROJECT

- Zapoznać uczestników ze zjawiskiem prokrastynacji.
- Wyposażyc uczestników w wiedzę oraz narzędzia pozwalające na ograniczenie prokrastynacji w środowisku pracy.
- Zapoznać uczestników z technikami motywowania siebie oraz innych pracowników.

THE AIM OF THE COURSE

Szkolenie rekomendowane każdej osobie, której zależy na nabyciu wiedzy i umiejętności z zakresu prokrastynacji, przydatnych zarówno w życiu zawodowym jak i osobistym.

THE BENEFITS RESULTING FROM THE TRAINING COMPLETION

Po ukończonym szkoleniu uczestnicy:

- Znąją swój poziom prokrastynacji.
- Potrafią stosować techniki radzenia sobie z prokrastynacją.
- Potrafią motywować siebie oraz innych do wykonywania zadań i realizacji celów.

EXPECTED PREPARATION FROM STUDENTS

Nie jest wymagane.

AGENDA SPOTKANIA

Classroom

1. Czym jest prokrastynacja?
 - Psychologiczne podstawy działania.
2. Przyczyny prokrastynacji
 - Lęk przed wykonaniem zadania jako przyczyna prokrastynacji.
 - Osobowość a prokrastynacja.
 - Sposoby formułowania zadań i celów a prokrastynacja.
 - Zachowania kontrproduktywne w środowisku pracy a prokrastynacja.
3. Radzenie sobie z prokrastynacją
 - Techniki skutecznego radzenia sobie ze zjawiskiem prokrastynacji.
 - Techniki związane z radzeniem sobie z lękiem.
 - Techniki efektywnego planowania.
 - Techniki formułowania celów i zadań
4. Co nas motywuje do pracy?
 - Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna.
 - Techniki motywowania pracowników oraz automotywacji.
 - Dostosowanie motywatorów do potrzeb pracownika.
 - Prowadzenie motywujących rozmów.

Training name	HR-PE-P / Prokrastynacja
Duration	1 days
Level	Basic
Authorization	Altkom