

Prokrastynacja. Jak przestać odkładać na później? - e-learning

Szkolenie "Prokrastynacja. Jak przestać odkładać na później?" pomoże Ci zrozumieć, dlaczego prokrastynujesz, i wyposaży Cię w konkretne narzędzia do działania. Kurs zawiera prawie 80 minut materiałów wideo, praktyczne arkusze ćwiczeń, a na zakończenie otrzymasz certyfikat ukończenia. Program podzielony jest na 3 moduły, które w przystępny sposób tłumaczą jak poradzić sobie z problemem prokrastynacji.



Odbiorcy szkolenia

Szkolenie będzie idealnym wyborem dla każdego, kto:

- Chce zwiększyć swoją efektywność i przestać odkładać zadania na później.
- Szuka skutecznych metod na walkę z prokrastynacją.
- Chce lepiej zrozumieć własne nawyki i motywacje.
- Potrzebuje wsparcia w budowaniu lepszej organizacji pracy i zarządzaniu czasem.



Korzyści

1. Zrozumiesz przyczyny prokrastynacji i nauczysz się odróżniać ją od zwykłego lenistwa.
2. Poznasz skuteczne sposoby na przezwyciężenie odkładania na później, dopasowane do Twoich potrzeb i sytuacji.
3. Zdobędziesz praktyczne narzędzia, które pomogą Ci poprawić organizację pracy i zapanować nad wahaniami motywacji.
4. Nauczysz się, jak radzić sobie z przekonaniami i obawami, które sabotują Twoją efektywność.
5. Zwiększysz swoją efektywność osobistą, co pozwoli Ci osiągać cele szybciej i bez zbędnego stresu.



Program szkolenia

Moduł 1: Dlaczego prokrastynujemy?

- różnica między prokrastynacją a lenistwem
- różne powody prokrastynacji – góra lodowa
- 5 x dlaczego – dotrzyj do Twojego powodu prokrastynacji

Moduł 2: Sposoby na prokrastynację dopasowane do Ciebie

- sposoby dotyczące zadań i pracy
- sposoby dotyczące przekonań i obaw
- sposoby dotyczące poczucia sensu i celu
- sposoby dotyczące zarządzania energią

Moduł 3: Jak radzić sobie z prokrastynacją, gdy brakuje motywacji?

- jak sobie radzić z wahaniem zaangażowania i motywacji?
- jak działać pomimo trudności?
- dodatkowe sposoby na motywację i powrót do działania



Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania.



Czas trwania

1 dni / 1 godzin

Język

E-learning jest przygotowany w języku polskim.