

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.

CEL PROJEKTU SZKOLENIOWEGO

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

PRZEZNACZENIE SZKOLENIA

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

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UKOŃCZENIA SZKOLENIA

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.

OCZEKIWANE PRZYGOTOWANIE SŁUCHACZY

Nie jest wymagane.

AGENDA SPOTKANIA

Sala szkoleniowa

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.

Kod szkolenia	HR-PE-P / Prokrastynacja
Czas trwania	1 dni
Poziom	Podstawowy
Autoryzacja	Altkom