kod szkolenia: HR-PE-P / Prokrastynacja

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

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.

Przeznaczenie szkolenia

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

Korzyści wynikające z ukończenia szkolenia

Po ukończonym szkoleniu uczestnicy:

- Znają 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.

Język szkolenia

- Szkolenie: polski
- Materiały: polski

Czas trwania

1 dni / 6 godzin

Agenda szkolenia

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.