



## Seminář

### Název: **JAK ZATOČIT S PROKRASTINACÍ**

Komu je seminář učen: Hromadí se Vám úkoly a povinnosti, neustále je odkládáte a nemůžete se přimět k tomu je všechny splnit? Máte pocit, že nic nezvládáte? Neplníte termíny? Pak je tento kurz určený právě Vám.

Prokrastinace je označení pro chronické odkládání plnění povinností. Týká se zejména administrativních, či psychicky náročných povinností a úkolů. Projevuje se neustálým posouváním termínů, pozdními příchody, hledáním výmluv a viníků za vlastní pochybení. Kurz představuje způsoby a nástroje, jak s prokrastinací bojovat a zvítězit nad ní.

Délka semináře: 6 hodin



### Obsah semináře:

1. co je prokrastinace a jak se projevuje, 1 hod.
2. rizikové faktory prokrastinace, 0,5 hod.
3. lenost a odkládání věcí, 0,5 hod.
4. prevence prokrastinace a nástroje boje s ní 2 hod.
5. jak získat motivaci a překonat zlovyky, 1 hod.
6. vhodný time-management, 2 hod.
7. způsoby dlouhodobého úspěchu 1 hod.

Cena kurzu: 3.550,-

V ceně kurzu jsou zahrnuty: Studijní materiály a drobné občerstvení v průběhu kurzu