



Программа онлайн-тренинга

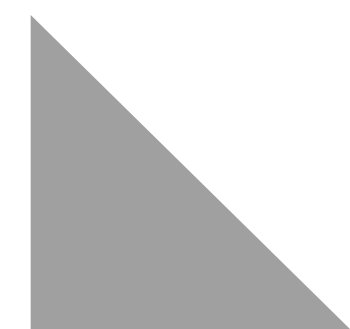
ТЕХНИКИ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Бахметьева Елена

практикующий психолог, психотерапевт,
бизнес-коуч

31 ЯНВАРЯ 2024 С 17:00 ДО 19:00 (МСК)

Москва, 2024 г.



ДЛЯ КОГО ТРЕНИНГ

Психологов, коучей, а также всех заинтересованных в повышении продуктивности своей деятельности





ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИНГА

Цель: научиться выявлять прокрастинацию и правильно выбирать инструменты и способы преодоления откладывания дел во избежание негативных последствий.

Практическая значимость: рекомендации, и проработанные во время тренинга упражнения, помогут плодотворно планировать личные и рабочие дела.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ ТРЕНИНГА

Каждый из нас хотя бы раз в жизни слышал фразу Бенджамина Франклина: «Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня». Живя в век постоянных изменений, мы стремимся жить наполнено, при этом не отставая от общего прогресса. Современные тренды привели нас к насыщенной жизни, бесконечным количеством «полезных» дел, непрерывному образованию и ненормированной работе.

Прокрастинация стала одним из последствий современного ритма. В той или иной степени она присуща каждому, не зависимо от возраста или положения в обществе. Когда она становится привычкой, страдают финансовое положение, карьера, взаимоотношения и даже здоровье. Для того чтобы этого не допустить, необходимо понимать причины и способы самопомощи.

Бахметьева Елена Михайловна

Практикующий психолог, психотерапевт, бизнес-коуч, ассоциированный член Московской Психоаналитической Ассоциации, член Ассоциации Психоаналитически ориентированных бизнес-коучей.

- Имеет опыт работы в HR-дирекции (Tele2), занималась разработкой и реализацией, формированием, управлением и развитием команды, запуском и улучшением бизнес процессов,
- Имеет опыт в международных и российских компаниях маркетинга 18 лет (Kraft Foods, Danone, Campari, Русский Стандарт Водка, Дымов),
- Совершила карьерный путь от ассистента отдела маркетинга до Директора по Маркетингу
- Занималась разработкой и реализацией стратегии, формированием, управлением и развитием команды, запуском и улучшением бизнес процессов,
- Имеет опыт коучинговой работа с сотрудниками компаний (ВТБ, ПочтаБанк, PepsiCo и др.)

soleil2002@mail.ru | +7 (967) 218-41-73



КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Знакомство — 5 минут

2. Понятие прокрастинации.

Виды прокрастинации — 25 минут

- Определение прокрастинации
- Виды прокрастинации
- Прокрастинация в нашей жизни
- Причины прокрастинации

3. Техники и упражнения для преодоления прокрастинации – 40 минут

- Разговор с собой
- План действий на случай, если распознали у себя прокрастинацию
- Рекомендации при прокрастинации

- Матрица Эйзенхауэра
- «Съесть лягушку»
- Временные блоки
- Слон
- Квадрат Декарта

4. Бессознательные причины – 10 минут

5. Польза от прокрастинации – 10 минут

6. Рекомендации и обмен опытом – 10 минут

7. Ответы на вопросы участников – 20 минут

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ~ 2 ЧАСА

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

ИНФОУРОК

ведущий образовательный
портал России

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

[INFOUROK.RU/KURSY](https://infourok.ru/kursy) | [INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA](https://infourok.ru/meropriyatiya)