

SE LIBERER DE LA PROCRASTINATION

CONFERENCE-ATELIER DE 2 HEURES



du catalogue Boostheur et ITG Formation,
organisme de formation certifié Qualiopi

Groupe : de 16 personnes maximum

Public concerné :

Toute personne procrastineuse ou non procrastineuse

- désireuse de mieux comprendre ce qui se passe quand une personne reporte systématiquement au lendemain ou à la dernière minute des choses importantes qu'elle a à faire
- désireuse de découvrir comment se libérer du piège de la procrastination

Cette conférence est accessible aux personnes en situation de Handicap car dispensée dans les locaux de l'organisation demandeuse ou des locaux réservés et adaptés par cette dernière

www.Boostheur.com

A l'issue de cette conférence :

- **Vous aurez compris les mécanismes en oeuvre quand nous procrastinons et vous saurez comment les déjouer.**
- **Vous aurez pu vous exercer sur un de vos sujets de procrastination en cours !**

PROGRAMME

La procrastination ou l'art de reporter au lendemain ce qui peut être fait aujourd'hui, est-ce plutôt une bonne chose ou un piège ?

Les différents types de procrastination et ce qui se passe en nous quand elle nous piège.

Comment reprendre le contrôle et ne plus s'exposer aux risques à long terme de la procrastination à court terme ?

Cette conférence-atelier est participative – Des exercices en sous-groupes vous seront proposés.

06.85.73.87.17



www.Boostheur.com

20220319