



Program szkolenia stacjonarnego
„Koniec z odkładaniem! – jak pokonać prokrastynację
i lepiej radzić sobie z realizacją planów i zobowiązań”
realizowanego w ramach programu Inicjatywa Doskonałości
– Uczelnia Badawcza (IDUB)

W szkoleniu mogą uczestniczyć nauczyciele akademicy zatrudnieni w grupie badawczej i badawczo-dydaktycznej. Pozostali pracownicy mogą wziąć udział w szkoleniu pod warunkiem wykonywania obowiązków związanych z badaniami naukowymi.

Prowadzący: **mgr Marzena Mańturz, ([Biogram](#)), Centrum Pomocy Psychologicznej UW**

Celem szkolenia jest poszerzenie wiedzy uczestników na temat prokrastynacji oraz nabycie umiejętności zapobiegania chronicznemu odkładaniu zadań na później.

Program szkolenia obejmuje 12 godz. dydaktycznych i jest realizowany w formie 2-dniowej. W trakcie spotkań przewidziano przerwy.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik/uczestniczka:

- zna zjawisko prokrastynacji,
- rozumie przyczyny chronicznego odkładania zadań,
- potrafi rozpoznawać mechanizmy i okoliczności sprzyjające zwlekaniu,
- zna techniki zapobiegania prokrastynacji i potrafi je zastosować.

Ramowy program:

1. Poznanie uczestników oraz ich indywidualnych potrzeb w zakresie tematyki szkolenia, zapoznanie ich z programem zajęć, ustalenie zasad pracy w grupie.
2. Omówienie dotychczasowych doświadczeń uczestników w zakresie prokrastynacji.
3. Przybliżenie istoty zjawiska, definicji, przejawów i konsekwencji dla codziennego funkcjonowania.
4. Omówienie najczęstszych przyczyn odkładania na potem.
5. Identyfikowanie mechanizmów zwlekania, ich istoty i dynamiki.
6. Przedstawienie i przećwiczenie technik radzenia sobie z prokrastynacją.
7. Stworzenie indywidualnego planu zapobiegania zwlekaniu.
8. Podsumowanie i zakończenie zajęć.