TITOLO DEL CORSO

VINCERE LA PROCRASTINAZIONE

DURATA IN ORE	9
DATA INIZIO DEL CORSO	15/05/2024
DATA TERMINE DEL CORSO	29/05/2024
METODOLOGIA	☐ AULA ☐ LABORATORIO ☑ FAD
DESTINATARI	Lavoratori dipendenti di aziende iscritte all ' Ente Bilaterale del Terziario di Bergamo.
N. MINIMO PARTECIPANTI	4
OBIETTIVI	Hai mai posticipato un compito importante fino all'ultimo momento? La procrastinazione è un nemico comune a molti di noi. È una sensazione così irresistibile quella di rinviare un compito fino all ' ultimo minuto. Spesso tendiamo a rimandare le attività che non amiamo fare, giustificandoci con scuse banali.La procrastinazione può avere effetti negativi sulla nostra produttività, sul benessere emotivo e sulla capacità di raggiungere gli obiettivi. Durante il corso verranno analizzate strategie e tecniche per superare l'abitudine di rimandare.
CONTENUTI	L'origine della tendenza di procrastinare Cosa implica la paralisi decisionale e il motivo per cui produce effetti dannosi In che modo opera la motivazione e quale forma di spinta motivazionale si dimostra più efficace I metodi per sviluppare maggiore autodisciplina Come migliorare l'efficacia personale e ad acquisire nuove abitudini positive, dismettendo contemporaneamente quelle negative? Come organizzare la giornata e le attività in modo da mantenere elevato il livello di produttività ed energia
DOCENTI	FRANCESCA STRACUZZI
CALENDARIO LEZIONI	Calendario: mercoledì 15/05/2024 mercoledì 22/05/2024 mercoledì 29/05/2024 ORARIO: 9.30 - 12.30 È previsto il rilascio di un attestato di partecipazione a fine corso se raggiunta la frequenza dell80% del monte ore totale del corso.
SEDE DEL CORSO (O PIATTAFORMA UTILIZZATA)	Ascom Formazione - Osio Sotto
PER INFORMAZIONI	Referente: Sabrina Bianco - CAT Ascom Bergamo srl MAIL: info@ascomformazione.it TEL: 035/4185706-707