

COMMENT NE PAS REMETTRE A PLUS TARD

« Je ferai ça plus tard », « je n'ai pas le temps maintenant », « ce n'est pas une urgence »... Nous reportons tous certaines tâches. Pourtant, ceux qui remettent tout à plus tard sentent bien que cela les freine dans leur carrière et dans leur vie. Or, on peut arrêter de « procrastiner » si on le souhaite, avec des techniques simples et un peu de psychologie. Une formation riche en exercices pratiques pour progresser rapidement.

Objectif :

Comprendre ce comportement et y remédier.

Programme :

1 Découvrir la procrastination et son utilité

Je reporte, tu repousses, elle retarde... nous connaissons tous cette tendance à attendre le dernier moment pour s'y mettre. On gère aussi parfaitement les urgences, en laissant systématiquement de côté tout le reste. Que se cache-t-il derrière cette « fausse gestion du temps » ?

- Découvrir le cercle vicieux de la procrastination
- Où s'exerce-t-elle dans votre vie ?
- Êtes-vous plutôt hérisson ou toréador ?

2 Décoder et comprendre

- Découvrir ses propres filtres
- Mettre ses croyances au défi

3 Comment se motiver et choisir ses outils « anti-procrastination » ?

« Il faut absolument que je... » est une injonction qui ne marche pas toujours. Or, nous avons d'être motivé pour démarrer, continuer et finir les tâches qui nous embêtent. Une partie pour découvrir des trésors de motivation insoupçonnés.

- S'entraîner à l'analyse coût/bénéfice
- Faire le lien entre motivation et action
- Choisissez vos outils préférés parmi la panoplie proposée

Quizz et nombreux exercices originaux vous seront proposés.