



## **JE PROCRASTINE, COMMENT M'EN SORTIR ?**

### **Objectifs du stage**

---

- Regarder en face votre tendance à remettre au lendemain ce que vous pourriez faire aujourd'hui
- Analyser les causes de ce comportement et en saisir les conséquences dans votre vie
- Vous donner des moyens pour avancer dans la vie en liberté et cohérence

### **Contenu**

---

Première partie : État des lieux sur mon habitude de reporter au lendemain y compris ce que j'ai peut-être déjà reporté

Deuxième partie : Les conséquences de cette manière de fonctionner dans ma vie personnelle, relationnelle, professionnelle

Troisième partie : Les causes, certainement multiples et complexes, de ma procrastination

Quatrième partie : Des moyens simples et efficaces pour accompagner le processus de rééducation et apporter un plus d'harmonie à ma vie

Plan d'action et bilan

### **Cadre pédagogique**

---

La lecture de votre expérience constitue le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Vous avancez à votre rythme, à partir de questionnements simples, pratiques et concrets. Vous avez l'occasion de vous exprimer librement et de prendre la parole en public. Vous travaillez dans un climat de confiance, de respect et de non-jugement, avec des personnes engagées comme vous dans le développement de leur personnalité. Vous êtes accompagné.e par une formatrice professionnelle.

### **Condition de participation**

---

Vous pouvez commencer la formation PRH par ce stage.

### **Reconnaissance de la formation**

---

Chaque participant, participante reçoit une attestation en fin de stage.

**PRH - Personnalité et Relations Humaines** - est une école internationale de formation pour adultes et jeunes adultes. Nous proposons une méthode simple et originale pour vous accompagner efficacement dans le déploiement de votre personnalité. Vous pouvez visiter notre site [prh-suisse.ch](http://prh-suisse.ch)