

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 sortir de cet enfermement et avancer dans la vie en liberté et cohérence

Contenu

Première partie : Etat 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

Les travaux personnels d'analyse écrits (TPA) constituent le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Ils vous permettent, en partant de l'observation de votre propre vécu, d'explorer méthodiquement les thèmes abordés.

Ce travail personnel est suivi d'un partage libre sans interaction, ce qui vous permet d'approfondir vos découvertes et de vous laisser enrichir par les partages des autres participants, participantes.

En vue d'approfondir la recherche, le formateur, la formatrice intervient en utilisant différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, etc.)

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.