



**Chcete zvítězit nad chorobným odkládáním úkolů a povinností?**

Přijďte na přednášku na motivy bestselleru **Petra Ludwiga**

# **KONEC PROKRASTINACE**

## **aneb jak přestat odkládat**

**Smyslem přednášky je pomoci účastníkům zlepšit svoji motivaci, organizaci času a zvýšit efektivitu v osobním a pracovním životě.**

- Jak zvýšit svoji vnitřní motivaci do práce a jak účinněji motivovat ostatní?
- Jak rozdělit úkoly na podproblémy, označit priority a zvýšit soustředěnost při práci?
- Jak se dlouhodobě naučit pozitivní návyky a odnaučit ty negativní?
- Jak během dne efektivně regenerovat energii tak, aby člověk neztrácel kreativitu a vůli?
- Jak snížit vliv negativních emocí, stresu a rozhodovací paralýzy?



**KONEC PROKRASTINACE  
aneb jak přestat odkládat**

**Čtvrtek  
20. 10. 2016**

**15:00 – 17:30**

**Aula VŠPJ**

Přednášku připravilo:

**Poradenské a kariérní centrum VŠPJ**

**Mgr. Věra Častová**

**E-mail: [vera.castova@vspj.cz](mailto:vera.castova@vspj.cz)**

**Telefon: 567 141 104**