



KONEC PROKRASTINACE

jak přestat odkládat a žít naplno

Často víme, že je potřeba něco udělat, ale nedonutíme se k tomu a máme potom výčitky a pochybujeme o sobě.

NA WORKSHOPU SE DOZVÍTE:

- Jak prokrastinace funguje.
- Jak jí čelit několika jednoduchými nástroji.
- Jak si vytvořit pozitivní návyky a zbavit se negativních.
- Jak si plánovat si čas tak, abyste všechno v pohodě stihli.
- Jak trénovat svou vůli.

Výstupem workshopu jsou konkrétní nástroje, které vám pomohou pracovat na své vůli bojovat s prokrastinací.

Kapacita kurzu: **20 osob**

Registrace bude uzavřena dne **11. 10. 2017**.

Registrace na adrese

<http://bit.ly/2yloTpO>

Kurz připravilo:

Poradenské a kariéerní centrum VŠPJ

Mgr. Věra Častová

E-mail: vera.castova@vspj.cz

Telefon: 567 141 104



**Pátek
13. 10. 2017**

Ing. Lukáš Hána

9:30 – 12:30

Učebna U8