

Perfekcjonizm, prokrastynacja, syndrom oszusta.

Jak nie utrudniać sobie życia i osiągnąć większą efektywność.



Zakres szkolenia

Perfekcjonizm, prokrastynacja i syndrom oszusta to wyzwania, które mogą znacząco wpływać na naszą efektywność zawodową, relacje oraz dobrostan psychiczny. Często są to wewnętrzne bariery, które blokują nasze działania, zwiększają poziom stresu i obniżają satysfakcję z osiągnięć.

Szkolenie „Perfekcjonizm, prokrastynacja, syndrom oszusta. Jak nie utrudniać sobie życia i osiągnąć większą efektywność” jest stworzone, aby pomóc uczestnikom zrozumieć mechanizmy stojące za tymi zjawiskami, rozpoznać ich przejawy w swoim życiu oraz wypracować strategie radzenia sobie z nimi. Dzięki interaktywnym ćwiczeniom, pracy indywidualnej i grupowej, uczestnicy dowiedzą się, jak osiągnąć większą swobodę działania, skutecznie realizować cele i budować wspierające przekonania, które pomogą im działać efektywnie zarówno w pracy, jak i poza nią.

To praktyczne i inspirujące szkolenie pozwoli uczestnikom lepiej zarządzać swoimi zasobami, pokonać blokady

wewnętrzne i rozwijać umiejętności, które sprzyjają osiąganiu sukcesów zawodowych oraz życiowej równowagi.

Cel

- ✓ Zrozumienie głównych wyzwań związanych z efektywnością oraz przedstawienie kluczowych zagadnień: perfekcjonizmu, prokrastynacji i syndromu oszusta.
- ✓ Refleksja nad własnymi zasobami i wartościami wprowadzająca w temat efektywności zawodowej.
- ✓ Analiza, jak wyzwania związane z perfekcjonizmem, prokrastynacją i syndromem oszusta mogą wpływać na efektywność.
- ✓ Wypracowanie indywidualnych strategii – Refleksja nad osobistymi wyzwaniami w pracy i określenie zasobów, które mogą pomóc w ich przezwyciężeniu.
- ✓ Podsumowanie i praktyczne wdrożenie – Omówienie kluczowych wniosków, polecanych strategii oraz inspiracji do dalszego rozwoju zawodowego

Perfekcjonizm, prokrastynacja, syndrom oszusta.

Jak nie utrudniać sobie życia
i osiągnąć większą efektywność.

Informacje organizacyjne



Format

**Szkolenie
stacjonarne**



Liczba uczestników

18 osób



Czas trwania

2 godziny



Metoda

Warsztat



Zapisy i informacje

660 570 768

Program

1. Wprowadzenie do tematu szkolenia
2. Analiza wyzwań związanych z efektywnością
3. Perfekcjonizm i jego wpływ na efektywność
4. Prokrastynacja – przyczyny i strategie zaradcze
5. Syndrom oszusta i dialog z wewnętrznym krytykiem –
6. Mapa prokrastynacji
7. Profil efektywnego pracownika
8. Podsumowanie warsztatu