

DHP 10

Cómo vencer la
procrastinación:
el eterno
postergar

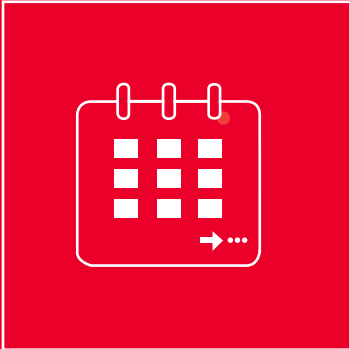
affor

Prevención
Psicosocial



DHP 10

Cómo vencer la procrastinación: el eterno postergar



La procrastinación consiste en posponer indefinidamente tareas que deben atenderse, sustituyéndolas por otras más irrelevantes o agradables.

En el entorno laboral puede convertirse en un verdadero problema, pues a diario nos vemos envueltos en situaciones que no pueden aplazarse sin que esto suponga un perjuicio para el negocio. Las consecuencias de no atajar el hábito del eterno postergar afectan tanto al profesional que la padece, pues provoca

situaciones de estrés y culpa además de desaprobación social por el incumplimiento en plazo de las tareas, y a la empresa, al ocasionar pérdida de productividad y competitividad.

El objetivo El objetivo de este curso es descubrir qué está provocando que seamos procrastinadores, así como aprender técnicas para lograr “no dejar para mañana lo que debemos hacer hoy”.

Dirigido a

Todos aquellos profesionales que se descubren padeciendo malestar por aplazar tareas de manera habitual, y estén interesados en aprender a cumplir con los plazos y gestionar así su tiempo de forma más sana y eficaz.

Contenidos

- ¿QUÉ ES LA PROCRASTINACIÓN?
- CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA PROCRASTINACIÓN
- PERJUICIOS QUE OCASIONA A LA EMPRESA EL ETERNO POSTERGAR
- ¿GESTIONO MAL MI TIEMPO O PADEZCO DE PROCRASTINACIÓN?
- CAUSAS DE LA PROCRASTINACIÓN
- CONSEJOS PRÁCTICOS Y TRUCOS EFICACES PARA ACABAR CON LA PROCRASTINACIÓN

Este curso **es recomendable** cuando hayamos obtenido exposición a los siguientes factores organizativos:

- Inadecuada gestión del tiempo
- Estrés
- Falta de motivación
- Dificultades con el trabajo en equipo