

Прокрастинация и управление рабочей нагрузкой

Прокрастинация

- Нелюбимая работа
- Неверная расстановка приоритетов
- Отсутствие целей и нехватка мотивации
- Неумение планировать время
- Недостаток знаний, навыков и умений
- Неумение принимать решения
- Страхи и фобии
- Перфекционизм

Типология прокрастинации

- Перфекционист
- Мечтатель
- Избегатель
- Дедлайнер
- Суевливый прокрастинатор

Способы борьбы с прокрастинацией

- Научитесь выявлять прокрастинацию
- Начинайте с важного
- Определите благоприятное время
- Сосредоточьтесь на задаче
- Сократите этап подготовки
- Не работайте дома

Управление рабочей нагрузкой

- Исключить суету
- Выработать оптимальный опыт
- Оценивать результат по итогам дня
- Отдыхать

Итоги урока



Познакомились с видами
прокрастинации



Узнали, как бороться
с прокрастинацией



Поняли, как управлять
рабочей загрузкой